

**UNIVERSIDAD DE PALERMO**

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Licenciatura en Psicología

Imagen Corporal Positiva, Ideales de Belleza y Actividad Física en Adolescentes

Alumna: Brigante Natalia

Tutora: Dra. Góngora Vanesa

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, 17 Octubre 2018

## Índice

<b>1. Introducción</b>	4
<b>2. Objetivo General</b>	5
2.1 Objetivos específicos	5
<b>3. Hipótesis</b>	5
<b>4. Marco teórico</b>	
4.1 Imagen Corporal Positiva: definición y modelos teóricos	6
4.1.1 Antecedentes históricos, influencias de otros campos y disciplinas	11
4.1.2 Imagen Corporal Positiva y variables sociodemográficas	12
4.1.2.1 Imagen Corporal Positiva y sexo	12
4.1.2.2 Imagen Corporal Positiva y edad	14
4.1.2.2.1 Imagen Corporal positiva y adolescencia	15
4.1.3 Imagen Corporal Positiva y Actividad Física	18
4.1.3.1 Actividad Física y sexo	21
4.1.4 Imagen Corporal e interiorización de Ideales de Belleza	23
4.1.4.1 Interiorización de Ideales de Belleza y sexo	27
<b>5. Metodología</b>	
5.1 Tipo de estudio	29
5.2 Participantes	29
5.3 Instrumentos	29
5.4 Procedimiento	30
<b>6. Resultados</b>	
6.1 Objetivo 1	31
6.2 Objetivo 2	32

6.3 Objetivo 3	33
6.4 Objetivo 4	34
<b>7. Discusión</b>	<b>35</b>
<b>8. Referencias bibliográficas</b>	<b>42</b>
<b>9. Anexos</b>	<b>48</b>

## **1. Introducción**

El presente Trabajo Integrador persigue el propósito de articular la experiencia adquirida durante la Práctica y Habilitación Profesional de la carrera de Psicología en la Universidad de Palermo, con un marco teórico de referencia que brinde soporte a lo investigado. La práctica consistió en la participación en el Proyecto de investigación “Imagen Corporal Positiva en adolescentes” coordinado por la Dra. Vanesa Góngora, investigadora del CONICET y docente de la institución mencionada. La misma se propone analizar las características de la imagen corporal positiva en población adolescente de la Ciudad de Buenos Aires y Conurbano Bonaerense. El desarrollo de las tareas estuvo determinado por las necesidades, urgencias y objetivos establecidos, todas ellas confluyeron en la función principal de asistir en todas sus variantes a la coordinadora del proyecto. Fue necesaria la búsqueda y lectura de artículos científicos para poder establecer el estado del arte del constructo imagen corporal positiva. Asimismo se participó en la administración de técnicas psicométricas con adolescentes voluntarios de 1° y 2° año de una escuela secundaria ubicada en el barrio de Núñez de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), información que debió ser organizada y volcada en una base de datos para su posterior utilización y análisis. También se llevó a cabo la desgrabación y transcripción de entrevistas realizadas con anterioridad a alumnos de una escuela secundaria con orientación en deporte ubicada en el barrio de Liniers de CABA. Durante el transcurrir de práctica se fueron delimitando los alcances del presente trabajo, quedando sujeto a analizar el constructo imagen corporal positiva y su relación con la actividad física e internalización de los ideales de belleza en población adolescente, y de todas ellas se estudió cómo se relacionan con la variable sociodemográfica sexo y edad solo en el caso de la imagen corporal positiva.

La elección del tema intenta echar luz sobre este concepto novedoso y embrionario, en lo que refiere al campo de la ciencia que es la imagen corporal positiva, proponiéndose humildemente aportar algo de difusión en el ámbito académico. Lo interesante aquí es que se abre una posibilidad de abordar aspectos de la Salud Mental desde una mirada salugénica. Su difusión y promoción en el ámbito escolar es de suma importancia entendiendo la adolescencia como un momento de crisis en el ciclo vital del sujeto donde la irrupción de cambios corporales que se manifiestan, como también las exigencias sociales que conlleva el pasaje a la adultez provocan una inestabilidad en el joven que siente la urgencia y presión de definir su propia identidad. Entonces qué mejor que gestar bases psíquicas y físicas sólidas sobre las cuales puedan

catapultarse hacia su adultez a vistas de un futuro próspero y armonioso para sí mismos y para la sociedad a la que pertenecen a partir de la promoción de herramientas y recursos saludables.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Analizar la relación existente entre la apreciación corporal, la frecuencia de actividad física y la internalización de ideales de belleza en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires.

### **2.2 Objetivos Específicos**

1. Analizar la relación existente entre apreciación corporal y frecuencia de actividad física en adolescentes.

2. Investigar si la apreciación corporal se encuentra asociada a la internalización de ideales de belleza en adolescentes.

3. Evaluar si existen diferencias en la apreciación corporal, la frecuencia de actividad física y en la internalización de ideales de belleza según sexo en adolescentes.

4. Indagar en profundidad la relación de la actividad física y de la internalización de los ideales de belleza con la apreciación corporal a partir del relato de adolescentes que presenten altas puntuaciones en apreciación del cuerpo.

## **3. Hipótesis**

Mayores puntuaciones en apreciación del cuerpo estarán asociadas a mayor frecuencia de actividad física en los adolescentes.

A mayor apreciación del cuerpo menor internalización de los ideales de belleza que presentan los medios masivos de comunicación en adolescentes.

Los adolescentes varones tendrán más frecuencia de actividad física que las adolescentes mujeres.

Los adolescentes varones tendrán mayores puntuaciones que las adolescentes mujeres en apreciación del cuerpo.

Las adolescentes mujeres tendrán mayores puntuaciones que los adolescentes varones en internalización de ideales de belleza percibidos de los medios masivos de comunicación.

## 4. Marco Teórico

### 4.1 Imagen Corporal Positiva: definición y modelos teóricos

Tylka y Wood-Barcalow (2015) definieron la *Imagen Corporal Positiva* (ICP) como el amor y respeto general que las personas sienten por su cuerpo. Esto implica capacidad para apreciar su belleza singular como también valorar las funciones que el cuerpo desempeña para sí mismos. La aceptación e incluso admiración por el cuerpo, incluidos aquellos aspectos que son inconsistentes con las imágenes idealizadas, habilitan a que las personas se sientan bellas en su diversidad, cómodas, confiadas y felices con él; las personas con ICP son caracterizadas por otros individuos como personas que irradian luz ya que este estado de plenitud lo transmiten a través de una especie de resplandor externo. Las actitudes y comportamientos consecuentes con la ICP serían aquellos que reflejan una sana aceptación y apreciación por el cuerpo, en tanto contar con opiniones favorables acerca del mismo, respeto y cuidado al atender a sus necesidades, participar en conductas saludables y protegerlo de la internalización de ideales poco realistas, retratados en los medios de comunicación.

Una de las primeras aproximaciones a este concepto fue a partir de un estudio que realizaron Wood-Barcalow, Tylka y Augustus-Horvayh en el año 2010 donde entrevistaron a mujeres universitarias de entre 18 y 21 años con ICP, como también a expertos en imagen corporal. A partir de la interpretación de los datos obtenidos en las entrevistas descubrieron nueve características que luego integraron en una definición preliminar. A su vez identificaron posibles precursores, factores de mantenimiento y consecuencias de la ICP. Estas mujeres destacaban como consecuencia de su ICP el comportamiento autodidacta, el cual permite la liberación de estrés adaptativo a través de una actividad placentera, realizar ejercicio moderado, comer cuando se tiene hambre, detenerse al sentirse saciado y mantener una alimentación nutritiva. Otra consecuencia sobresaliente ha sido la presencia de otros significativos quiénes ofrecen aceptación incondicional y se caracterizan por tener ICP. Los participantes indicaron que estos precursores y consecuencias se asociaron con una ICP de forma cíclica, lo que significa que no solo fomentaron su aparición sino que también intervinieron en su mantenimiento.

La ICP se constituye como un constructo en sí mismo diferenciado de la insatisfacción corporal, en tanto ubicarla en el mismo continuo representando diferentes niveles de imagen corporal es una concepción errática que dificultó el progreso del estudio en este campo durante años. Diferentes estudios desenmascararon esta falacia arrojando evidencia de que la ICP tiene

asociaciones únicas con el bienestar, la autoestima, el cuidado personal y la conducta alimentaria que no se explican únicamente por la imagen corporal negativa (Andrew, Tiggermann & Clark, 2014; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005; Swami, Stieger & Voracek, 2015; Tylka & Wood Barcalow, 2015; Williams, Cash & Santos, 2004). Sin ir más lejos, diferentes investigaciones aportaron que la apreciación del cuerpo (la ICP se operacionaliza con este término) se encuentra inversamente relacionada con el perfeccionismo desadaptativo, la dieta, el peso y los síntomas depresivos (Gillen, 2015; Iannantuono & Tylka, 2012; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Wasyliw & Butler, 2014). Incluso, Halliwell (2013) asoció directamente la apreciación del cuerpo como factor de protección. Estas nociones proporcionan una perspectiva más amplia para el estudio y abordaje del campo ya que gran parte de la historia sobre la imagen corporal ha centrado su atención en la patología, intentando comprender la imagen corporal negativa en ausencia de considerar una ICP (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Otra característica directamente asociada con la ICP es la flexibilidad, definida como la voluntad de aceptar y experimentar percepciones, sensaciones, sentimientos, pensamientos y creencias sobre el cuerpo de una manera intencional sin intentar cambiar su intensidad, frecuencia o forma mientras persigue una acción efectiva en otros dominios de la vida, este concepto encuentra sus raíces en el budismo. Dos estudios hallaron evidencias que confirman diferentes modos de relacionarse de este rasgo. Por un lado se relaciona negativamente con la insatisfacción corporal (Sandoz, Wilson, Merwin & Kellum, 2013) y complementariamente existe una fuerte relación positiva entre la misma y la apreciación del cuerpo (Webb, Butler-Ajibade & Robinson, 2014). Este concepto no adopta un enfoque exclusivo en la experimentación del cuerpo en términos totalmente positivos, más bien fomenta el contacto consciente con las emociones negativas que pueden surgir cuando la imagen corporal amenaza, este contacto consciente ayuda a facilitar la aceptación del cuerpo y se compromete a un cambio de comportamiento positivo a través del cuidado personal (Webb, Wood-Barcalow & Tylka, 2015).

La medición de la ICP proporciona una comprensión más integral de la imagen corporal, se orienta al potencial desarrollo de descubrir recursos únicos y destinados a optimizar la salud y el bienestar de las personas, las escuelas y la comunidad. Esta perspectiva da cuenta de una construcción compleja y multifacética distinta de los bajos niveles de imagen corporal negativa y que se extiende más allá de la satisfacción del cuerpo o la evaluación de la apariencia (Webb et

al., 2015). Diversas investigaciones, a través de los temas generados en cada estudio, respaldan la afirmación de que la ICP es multifacética dando cuenta de la existencia de dominios comunes pero a su vez la presencia de facetas bien diferenciadas unas de las otras y que no se superponen entre sí (Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; McHugh, Coppola & Sabiston, 2014; Pope, Corona & Belgrave, 2014; Tylka & Homan, 2014; Tylka & Wood-Barcalow 2015; Wood-Barcalow et al., 2010).

Tylka y Wood-Barcalow (2015) las sintetizan en:

- **Apreciación del cuerpo:** se explica como la capacidad de valorar las características, funcionalidad y salud del cuerpo. Elogiarlo por lo que es capaz de hacer, lo que representa y sus características únicas. El orgullo corporal puede tener significados diferentes para cada sociedad y cultura sin embargo es considerado un atributo relevante para entender la ICP. Arroja evidencia empírica la investigación cualitativa realizada por McHugh, et al. (2014) con ocho mujeres aborígenes de Canadá, todas las participantes coincidieron en que la aceptación del cuerpo es un componente clave del orgullo corporal y la ICP. Webb et al. (2015) agregaron la capacidad de aceptarlo independientemente de su tamaño o imperfecciones, respetarlo y cuidarlo atendiendo sus necesidades a través de comportamientos que promuevan la salud y protegerlo a partir de la resistencia a la internalización de estándares de belleza falsos que promueven los medios.
- **Aceptación y amor por el cuerpo:** se expresa como el amor y consuelo por el propio cuerpo que permiten a la persona amar su cuerpo por lo que puede hacer, su conexión con otros y aceptarlo con sus características únicas aun no estando completamente satisfechos con algunos aspectos del mismo.
- **Conceptualización amplia de belleza:** se expresa en aquellas personas que perciben que una amplia gama de apariencias puede ser bella, es un dominio diferenciado e independiente del atractivo sexual. Está asociado a características internas como ser la generosidad, confidencialidad, estilo de personalidad.
- **Inversión adaptativa en la apariencia:** se relaciona con comportamientos orientados al cuidado personal con la intención de mejorar ciertas características naturales relacionadas con la apariencia, a través de métodos benéficos como ser aseo personal, manicura, realizar ejercicio, alimentación saludable. Dos investigaciones realizadas



por Augustus-Horvath y Tylka (2011) y Avalos y Tylka, (2006) han encontrado que la apreciación corporal está relacionada positivamente con la alimentación intuitiva entre las mujeres adultas y jóvenes universitarios de EE. UU. Se puede traducir como actos de amabilidad con el propio cuerpo, excluye por completo ser invasivo con él para encajar en los estándares de belleza.

- Positividad interna: es la conexión entre la ICP, los sentimientos positivos y las conductas adaptativas. Se manifiesta a través de una sonrisa, en la transmisión de energía positiva, manejarse por la vida con la cabeza en alto. Se encuentra asociada a comportamientos de autocuidado como ser ejercicio placentero, actividades para aliviar el estrés, el cuidado preventivo, la alimentación saludable y darse gustos como podría ser un masaje.
- Filtrar información como una manera protectora del cuerpo: conlleva la aceptación por parte de la persona de información que sea consistente con una ICP y al mismo tiempo el rechazo de mensajes que podrían ponerla en peligro. Necesita de un sujeto consciente capaz de diferenciar lo natural de lo irreal y fabricado, rechazar ese mensaje y cambiarlo de modo que pueda interpretarlo e internalizarlo de manera compasiva con el propio cuerpo.

En relación a lo citado en los párrafos anteriores, se puede entender a la ICP como un concepto holístico que refleja interdependencia entre todas sus facetas a partir la puesta en marcha de tres procesos: reciprocidad, filtrado y fluidez. Los mismos median la conexión entre experiencias internas y conductas externas (cómo el sujeto establece relaciones con otros individuos, con la comunidad, con los medios de comunicación y con la cultura). Es decir, pensamientos, percepciones, afectos, comportamientos y ambiente están intercomunicados a través del cuerpo en un proceso de influencia mutua. La investigación realizada por Wood-Barcalow et al. (2010) concluyó que las mujeres con ICP filtran selectivamente en positivo contrarrestando información de fuentes negativas, lo que ayuda a promover y mantener su evaluación corporal positiva, la cual a su vez guía hacia comportamientos de autocuidado no obsesivo e inversión sobre sus cuerpos. Además influyen sobre el ambiente (comunidad, cultura y red social) transmitiendo su positividad interna y enseñando a otros cómo apreciar su cuerpo.

Hasta el momento se utilizaron diferentes modelos para estudiar la ICP, entre ellos el Modelo de Influencia Tripartita, la Teoría de la Objetivación, el Modelo Tripartito de

experiencias sociales adversas, la Teoría de regulación afectiva. Todos ellos centran su atención en los diversos factores de riesgo latentes y manifiestos, sin embargo, la Teoría del Desarrollo de la Encarnación Positiva propone como novedad examinar ambos factores, tanto los de riesgo como los de protección con el fin de promover una manera protectora de habitar el cuerpo. Este modelo diferencia tres dominios: el de la libertad física, el de la libertad mental, y el de poder social y propone que a partir del interjuego entre el entramado de las múltiples variables que integran cada dominio y el rango de experiencias sociales relacionadas con el género, el sujeto da forma a la experiencia de encarnación y define su imagen corporal (Piran, 2015; Webb, et al. 2014).

La ICP no es un concepto universal por lo que no existe una construcción única que se aplique a todos los grupos dentro de todas las identidades sociales. Es un concepto que se va moldeando y definiendo en relación a variables como cultura, raza, género, orientación sexual, religión y nivel socioeconómico entre otros (Tiggemann, 2015).

Otro aspecto relevante en lo que refiere a la ICP es su evaluación. La escala de Apreciación Corporal, *Body Appreciation Scale* (BAS) ha sido hasta el momento el instrumento más utilizado para su medición. El mismo sintetiza en sus ítems aspectos de la ICP. Su diseño contempla evaluar en las personas características tales como capacidad de mantener opiniones favorables sobre su cuerpo, aceptación del mismo, independientemente del peso, tamaño, forma; respeto por el propio cuerpo atendiendo a sus necesidades y enganchándose en comportamientos saludables y por ultimo protegerlo rechazando la internalización de los ideales de delgadez impuestos por los medios. Como se puede observar, los atributos que mide el BAS, en su conjunto conforman la faceta designada *apreciación corporal*, por lo tanto, esta dimensión es la más estudiada para evaluar ICP (Ávalos et al., 2005).

#### **4.1.1 Antecedentes históricos, influencias de otros campos y disciplinas**

La imagen corporal cuenta con una rica historia, conceptualizada como una construcción multidimensional que contiene características tanto positivas como negativas, aspectos perceptuales, de actitud y de comportamiento (Wood-Barcalow et al., 2010). De un tiempo a esta parte, sesgada por el modelo médico hegemónico, la imagen corporal se estudió en relación a la patología lo cual condicionó por años el campo de estudio y sobre todo la práctica clínica. Las

terapias estaban dirigidas a reducir y aliviar síntomas dejando por fuera la promoción de factores positivos como ser el bienestar (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

En los años recientes el concepto de ICP fue cobrando fuerza a partir de la influencia de múltiples identidades sociales y disciplinas que fueron surgiendo como novedad. Del campo de la imagen corporal tomó importantes aportes de Cash (2004) quien introdujo al campo de la ciencia el concepto de imagen corporal, definiéndola como la experiencia psicológica multifacética de la encarnación, especialmente relacionada con la apariencia física pero no exclusiva de ella, ya que abarca percepciones propias del cuerpo y auto-actitudes que incluyen pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos. Esta experiencia de encarnación tiene efectos de gran alcance en el desarrollo humano y la calidad de vida de las personas dado que la apariencia del cuerpo modela la imagen corporal y el bienestar psicosocial, para bien o para mal, en la vida cotidiana. Los factores de riesgo y de protección influyen en el desarrollo positivo y negativo de la imagen corporal a lo largo de la vida determinando procesos de imagen corporal adaptativos e inadaptados con consecuencias clínicamente relevantes en el funcionamiento y calidad de vida (Cash, 2004). Cash, Santos y Williams (2005) diferenciaron tres estilos de respuesta de afrontamiento de la imagen corporal para gestionar amenazas en relación con la imagen corporal. Dos poco adaptativas: la evitación y la mutación de la apariencia en un intento de corregir la falla percibida. La tercera es un estilo de afrontamiento adaptativo y relevante para representación de una imagen positiva del cuerpo en la mente: la aceptación racional positiva, implica la aceptación del evento angustiante participando en conductas de autocuidado. Cash en la segunda edición de su libro (2008) ya introduce la importancia de la funcionalidad del cuerpo en la imagen corporal. Durante el año 2004 diferentes artículos publicados por *“The inception of Body Image”* estudiaron la asociación de la imagen corporal con nociones del campo de la Psicología Positiva. Algunas de ellas han sido: factores que influyen en el desarrollo positivo de la imagen corporal; procesos adaptativos de imagen corporal y sus consecuencias clínicamente relevantes en el funcionamiento psicológico; calidad de vida e intervenciones para promover una imagen corporal positiva. Además de estas contribuciones fundamentales, Cash y sus colegas realizaron el primer estudio documentando la imagen corporal positiva como una construcción única (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

La identificación y promoción de aspectos saludables relacionados con el bienestar psicológico comenzó a instalarse como una mirada complementaria al modelo del déficit

(Góngora, 2010). Dentro de esta misma línea el Counseling se ha destacado como influyente. Otro campo de la psicología del cual se nutrió la ICP fue la corriente humanista con sus principales referentes, Rogers y Maslow quienes instalaron la noción de espiritualidad y trascendencia del espíritu, quedando la apariencia física fuera del ojo de la tormenta. Sin dudas, también han sido de vasta importancia los aportes de la línea de investigación orientada a la prevención de los trastornos alimentarios, la cual puso en consideración trabajar aspectos tales como la autoestima, la apreciación por la funcionalidad del cuerpo y la diversidad en las apariencias (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

El movimiento feminista sentó antecedentes y rompió con el estigma del peso corporal, asociando la imagen corporal con la salud y el bienestar. Su bandera consistía en apreciar y amar al cuerpo, incluidas sus diferencias. Esta firme lucha por el empoderamiento de las mujeres para resistir la internalización de ideales y mensajes de apariencia promovidos por los medios. La ICP tomó nociones provenientes del budismo oriental, esto se puede observar sobre todo en conceptos como flexibilidad, aceptación, autocompasión (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

#### **4.1.2 Imagen Corporal Positiva y variables sociodemográficas**

##### **4.1.2.1 Imagen Corporal Positiva y sexo**

Las cuestiones referidas a la imagen corporal, durante años, se asignaron al campo del género femenino. En la actualidad esto ha cambiado, cada vez existe más evidencia que indica que los hombres también experimentan y significan en relación a su cuerpo (De Jesús, et al. 2015). De acuerdo con las investigaciones que se detallan a continuación de manera cronológica, queda demostrado que existen diferencias según sexo en la apreciación del cuerpo. Con la intención de validar la estructura interna del instrumento que mide apreciación corporal, se han realizados diferentes estudios en muestras de hombres y mujeres de diversas culturas. Fue sorprendente cómo pese a la diversidad cultural el patrón de asociación se replica. Swami, Hwang y Jung (2011) investigaron la apreciación del cuerpo en estudiantes hombres y mujeres de la universidad de Seúl, Korea del Sur y los resultados demostraron que los hombres puntuaron significativamente más alto que las mujeres. Asimismo Swami y Jaafar (2012) estudiaron una muestra de hombres y mujeres de Jakarta, Indonesia, con edades que oscilaban entre 19 y 75 años de edad, allí también hallaron en los hombres niveles significativamente más altos de apreciación corporal que en las mujeres. Otro estudio con hombres y mujeres de la universidad de Hong Kong de entre 16 y 54 años, demostró que tanto en hombres como mujeres la apreciación del

cuerpo estaba asociada significativamente de manera positiva a la autoestima, satisfacción con la vida y edad. Sin embargo en las mujeres esta variable se asociaba de forma negativa con discrepancias en el peso e índice de masa corporal, mientras que en los hombres la asociación negativa fue sino con índice de masa corporal pero asociado al ideal de musculatura (Swami & Kuen Ng, 2015). Esto se replicó en una muestra de hombres y mujeres universitarios de Estados Unidos donde los primeros reportaron niveles más altos de apreciación corporal que las segundas, con un grado de diferencia de moderado a fuerte (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Swami, Stieger, Haubner y Voracek (2008) con el propósito de evaluar las cualidades psicométricas del instrumento para medir apreciación corporal y validar su adaptación al alemán llevaron adelante un estudio en una muestra de hombres y mujeres de Viena, sus edades oscilaban entre 16 y 80 años. Midieron apreciación corporal asociada a múltiples variables sociodemográficas. Los resultados demostraron diferencias significativas respecto al sexo en los puntajes del BAS, lo que significa que los hombres puntuaron más alto que las mujeres en apreciación corporal. Este resultado sugiere que las condiciones sociales específicas de esa comunidad promueven el desarrollo de recursos individuales en hombres en mayor medida que en mujeres. Swami, Hadji- Michael y Furnham (2008) replicaron esta investigación pero en una muestra de hombres y mujeres británicos. La sorpresa fue que sus resultados no fueron iguales a los obtenidos con los alemanes en relación ICP y sexo. Los datos obtenidos no evidenciaron diferencias en la apreciación del cuerpo según en los hombres y mujeres británicos. Los autores adjudican la mínima diferencia de sexo del estudio anterior a características de la representatividad en las muestras.

Otra investigación que indagó sobre las diferencias de género en apreciación corporal fue la desarrollada por Frisén y Holmqvist (2010). Partiendo de la utilización de metodología cualitativa intentaron identificar características comunes en los adolescentes con ICP respecto de cómo expresan sentimientos acerca de sus cuerpos. Los resultados arrojaron que los varones y las mujeres no eran similares en todos los aspectos relacionados con el modo en que estos veían reflejada su propia apariencia. Una de las diferencias de género encontrada consistió que las chicas generalmente mencionaban una mayor cantidad de partes del cuerpo con las que estaban satisfechas o insatisfechas en comparación con los varones. Esta distinción se explica a partir de una investigación previa donde se ha demostrado que las mujeres tienden a ver su cuerpo como si estuviese formado por muchas partes distintas, mientras que los hombres tienden a ver el cuerpo

como una entidad singular y completa. Otra consideración a tener presente es que los varones pueden valorar la apariencia física como un tópico sobre el cual los hombres no pueden hablar, en caso de hacerlo rápidamente caerán bajo el prejuicio de ser considerados gay o afeminados. Como resultado, los niños pueden sentirse menos cómodos y menos acostumbrados a dar una imagen tan detallada de lo que les gusta y lo que no les gusta de sus cuerpos (Hargreaves & Tiggerman; 2006; en Frisén & Holmqvist, 2010).

Diferentes estudios dan sustento a la premisa de que en ambos sexos la apreciación del cuerpo se asocia positivamente con autoestima y evaluación favorable de la apariencia y lo hace negativamente con insatisfacción corporal, vergüenza y estar pendiente del cuerpo. Pero además, en las mujeres, se relaciona negativamente con ansiedad social, evitación y registro permanente del cuerpo (Halliwell, 2013)

#### **4.1.2.2 Imagen Corporal Positiva y edad**

Existe evidencia empírica que demuestra la relación positiva entre apreciación del cuerpo y edad. Esta asociación se ha investigado principalmente en mujeres. Diferentes estudios sugieren que en la medida que las mujeres envejecen se vuelven más apreciativas de su cuerpo y de la funcionalidad experimentan con éste; otra característica que se desarrolla con los años es la capacidad de aceptación del cuerpo pese a sus imperfecciones. Tiggerman y McCourt (2013) estudiaron esta asociación en una muestra de mujeres australianas con un amplio rango etario (18-75 años). Encontraron que las mujeres con más edad experimentaban una mayor apreciación del cuerpo. También hallaron que, a diferencia de esta variable, la insatisfacción corporal se mantuvo estable con los años. La separación de ambos constructos, apreciación corporal e insatisfacción corporal, demostró que algunas mujeres podían experimentar en simultáneo apreciación por el propio cuerpo incluso no estando satisfechas del todo con aspectos de él, pareciera ser que con los años las mujeres aprendieron a experimentar la funcionalidad de su cuerpo en lugar de centrarse en la apariencia. Pese a lo expuesto por estos autores, Swami et al. (2008) estudiaron ICP en una muestra de mujeres y hombres británicos con un promedio de edad de 26.1 años y resultó ser que observaron que en su muestra la apreciación del cuerpo se asoció negativamente con la edad en el caso de las mujeres. De cualquier modo los hallazgos posteriores dan que pensar respecto a algún sesgo en la representatividad de la muestra.

Augustus-Horvath y Tylka (2011) analizaron una muestra de mujeres adultas de entre 18 y 65 años. Las dividieron en tres grupos según sus edades: jóvenes (18-25), Adultas (26-39)

Adultas de mediana edad (40-65). Identificaron que las mujeres adultas experimentaban una conexión más fuerte con la apreciación del cuerpo, asimismo demostraron una tendencia hacia la funcionalidad del cuerpo. En los otros grupos no sucedió lo mismo, los autores concluyen que la diferencia de resultados podría ser debido a factores tales como el momento del ciclo vital asociado a cambios en el cuerpo como el embarazo y el parto en el grupo de 26-39 años. Otro hallazgo consistió en que el apoyo social y la aceptación del cuerpo por otros parecen estar relacionados únicamente con la apreciación del cuerpo en las mujeres jóvenes.

#### **4.1.2.2.1 Imagen Corporal Positiva en adolescentes**

La adolescencia es entendida como un período de transición en el ciclo vital del sujeto. Su característica más representativa es que durante este momento se produce el pasaje de la niñez a la adultez. El adolescente experimenta cambios biológicos, sociales y psicológicos, propios de este proceso, pero que rompen con todas las estructuras que le resultaron funcionales durante la niñez. Esta transición lo desestabiliza y genera incertidumbres por lo que el adolescente comienza la construcción de un nuevo camino donde pisar firme. Esta etapa en la vida del joven es el momento de explorar y definir dimensiones nodales en la constitución subjetiva que tienen que ver con la identidad, la autoestima y el autoconcepto. El dominio de la imagen corporal cobra especial importancia en lo que refiere a la autoestima durante la adolescencia. Los cambios físicos que irrumpen en la pubertad, inicio de la adolescencia, empujan al joven a duelar la pérdida de su cuerpo infantil y le genera una fuerte necesidad psicológica de reestructurar su imagen corporal en función de las nuevas demandas. Esta última se ira reestructurando y cobrando forma a partir de la cognición pero además va a estar impregnada de valoraciones subjetivas y determinada socialmente (Salazar Mora, 2008). Pirán (2015) realizó un estudio prospectivo con niñas y reveló que las experiencias de la funcionalidad del cuerpo en las chicas jóvenes a menudo se ven afectadas por el comienzo de la pubertad y además, múltiples factores sociales son los que dan forma a esta interrupción (Piran, 2015). Una investigación realizada por Loberá, Ríos, Fernández, Casals y Sánchez (2011) destaca la relevancia de la imagen corporal durante la adolescencia y la necesidad de estudiar la apreciación corporal en relación con posibles disturbios en los hábitos alimentarios, como también en el grado de autopercepción errónea de peso corporal, relacionado con el hábito alimenticio de la dieta. Es indispensable considerar que las preocupaciones por el cuerpo desarrolladas durante este período pueden tener un impacto duradero sobre la imagen corporal durante la adultez (Pope et al., 2014).

Neumark-Sztainer (2005) realizó una investigación con metodología cualitativa para el Proyecto *Eating Among Teens* (EAT) donde a partir de encuestas epidemiológicas y entrevistas con adolescentes y grupos focales estudió particularmente las influencias de familiares, redes de apoyo, familia extensa, educadores y agentes de salud sobre el bienestar de los adolescentes. Concluyó que estas variables están fuertemente asociadas. En lo que refiere a influencias familiares los estilos de crianza, la comunicación familiar, diferenciación de roles, apoyo y estimulación para una alimentación saludable y actividad física juegan un papel central en el desarrollo del bienestar del adolescente. A su vez encontró que los padres intervienen fuertemente en el filtro de influencias negativas. Lo confirma el estudio realizado por Bearman, Presnell, Martinez y Stice (2006) donde refuerzan la idea de que la conectividad familiar puede brindar protección contra las presiones negativas de la apariencia sociocultural de las niñas. La aceptación del grupo de pares es también un elemento especialmente importante en la constitución de la autoestima (Salazar Mora, 2008). Según Zaragoza et al. (2006) las conductas que conforman los estilos de vida saludables están interrelacionadas sobre todo en edad joven. Por su parte, Crespo, Kielikowski, Jose y Pryor (2010) desarrollaron una investigación longitudinal orientada a examinar relaciones causales bidireccionales o inversas en datos longitudinales y su sensibilidad a cuestiones del desarrollo del individuo. Los resultados arrojaron una relación bidireccional entre la satisfacción corporal y la conexión familiar entre adolescentes de 10 a 15 años.

Un estudio piloto dirigido a examinar, entre otras cosas, el impacto sobre la apreciación del cuerpo de intervenciones basadas en el modelo de disonancia cognitiva (utilizado para el tratamiento de los trastornos de la alimentación) en adolescentes mujeres de entre 14 y 15 años. Los resultados demostraron que las mismas resultaron ser las más efectivas para realizar intervenciones con niñas de 14 años y más. A partir de este hallazgo se concluyó que para fomentar el bienestar y la salud entre las adolescentes, es importante reducir los niveles de insatisfacción corporal y no únicamente desarrollar intervenciones dirigidas a desarrollar una ICP. Estos hallazgos preliminares son muy alentadores y sugieren que el impacto de estas intervenciones va más allá de la reducción de la patología y también promueve la experiencia positiva del cuerpo (Halliwell, Jarman, McNamara, Risdon & Jankowsk, 2015).

Dos investigaciones realizadas por Holmqvist y Frisén (2010; 2012) brindaron sólidos aportes en lo que refiere a ICP en adolescentes. El primer estudio persiguió el propósito de



indagar adolescentes con altos índices de ICP y analizar cómo expresan sentimientos acerca de sus cuerpos. A partir de entrevistas semiestructuradas con chicas y chicos suecos buscaron obtener información y detalle sobre lo que caracteriza la ICP en los adolescentes cuando se trata de la satisfacción con su propia apariencia, puntos de vista sobre el ejercicio y la influencia de la familia y amigos. La percepción de sí mismos de lucir como el promedio sin tratar de conformar a los ideales impuestos fue uno de los temas comunes en los relatos. La mitad de los adolescentes no tuvieron problema de mencionar partes de su cuerpo con las que se sentían insatisfechos, lo que significa que la idea de perfección en términos de apariencia no es centro de atención para los jóvenes. El segundo estudio consistió en realizar entrevistas a chicos y chicas de 14 años con ICP. En las respuestas de los adolescentes se destacó la crítica a los ideales como una característica sobresaliente de sus reflexiones. También plantearon una segunda cuestión, quizás más importante aún, que refirió a la concepción y pensamiento diferente que tienen estos jóvenes respecto de la belleza y los atractivos. La conceptualización que expusieron sobre estos términos dio cuenta de una visión positiva y flexible de la belleza y los atractivos en los que resaltaron la singularidad y belleza de cada individuo. Destacaron la importancia de la personalidad y de parecerse a sí mismos antes que centrarse en la apariencia. Estos relatos brindan soporte a la noción de que la ICP conlleva una actitud de aceptación de los propios defectos y apreciación del cuerpo más allá de que siempre va a haber aspectos con los cuales el sujeto no se sienta tan a gusto.

Hay una serie de desafíos en lo que refiere a la investigación sobre la ICP en niños y adolescentes. El primero es considerar que la medición de esta variable en esa población debe estar orientada a medir sus componentes específicos desde el punto de vista del desarrollo (Halliwell et al., 2015). Iannantuono y Tylka (2012) destacan que la relación entre desarrollo e ICP, mayormente, se han examinado en muestras transversales, por lo que sería de gran aporte para el campo, el tratamiento de estudios longitudinales que puedan establecer relaciones causales entre los cambios que se producen durante las etapas de desarrollo y el impacto potencial que estos podrían tener. Existe una creciente literatura experimental y prospectiva sobre las influencias de la infancia en la imagen corporal negativa que podría utilizarse de modelo para la literatura de psicología positiva. La intención no queda reducida simplemente a examinar los factores predictivos y resultados de la ICP en el desarrollo, sino también investigar el papel potencial de esta variable en la moderación de determinadas relaciones (Halliwell, 2013). Es útil

examinar si las intervenciones existentes de imagen corporal que reducen la insatisfacción corporal también aumentan la apreciación del cuerpo (Halliwell et al., 2015).

#### **4.1.3 Imagen corporal positiva y actividad física**

Distintas investigaciones han explorado la conexión entre ICP y ejercicio, pese a que todas coinciden con la premisa que la actividad física reduce los sentimientos negativos sobre el cuerpo y confirman una relación inversa entre ejercicio e insatisfacción corporal, reducir características negativas no implica necesariamente aumentar características positivas y, hasta la fecha, ningún estudio ha probado empíricamente el beneficio potencial del ejercicio sobre la ICP (Webb et al., 2015). Sin embargo hay evidencia sustentable que confirma que las personas más activas mantienen una actitud positiva hacia su propio cuerpo a diferencia de los sujetos sedentarios. El ejercicio físico y el deporte representan para los individuos un medio para mejorar la salud, no simplemente porque le proporcionan un efecto positivo sobre su aspecto físico y los orientan a experimentar placer, sino también porque ayudan a prevenir la obesidad. Este movimiento dialéctico que se da entre salud, imagen corporal percibida y autoestima abre la posibilidad de ir más allá y entender la práctica de ejercicio físico asociado al placer corporal, la diversión y el goce además de ser un medio de protección de la salud (Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013).

Tylka y Homan (2015) exploraron el papel de la motivación en la práctica física asociado al modelo de alimentación intuitiva. Clasificaron los motivos por los cuales los individuos realizan ejercicio en dos dominios: internos o funcionales y por apariencia. Resultó ser que la motivación interna o funcional se asocia positivamente con la apreciación del cuerpo en mujeres y hombres. En contraste la actividad física motivada por la apariencia se relacionó con insatisfacción corporal, baja orientación interna y menor ingesta intuitiva. Al mismo tiempo, investigaron la frecuencia de actividad física y su relación con tres aspectos de la ICP: apreciación del cuerpo, orientación interna-funcionalidad y satisfacción con del cuerpo en una muestra de mujeres universitarias. Encontraron que la frecuencia de actividad física estaba relacionada con altos niveles de ICP, pero cuando lo que motiva el ejercicio son cuestiones relacionadas a la apariencia como puede ser la pérdida de peso, esa relación se debilita (Homan & Tylka 2014).

El orgullo corporal asociado a la actividad física y el deporte es otra característica de la ICP que ha sido objeto de análisis. En diferentes investigaciones se comprobó que este atributo

conecta al sujeto con comportamientos, emociones y estados físicos saludables (Mc Hugh, et al., 2014; Swami et al., 2015).

Otros estudios que proporcionan apoyo indirecto a esta asociación, como ser Wood-Barcalow et al. (2010) comprobaron que las mujeres con ICP mencionan la práctica regular de ejercicio como una forma de promover el cuidado de sus cuerpos y el bienestar general. Ellas verbalizaron la actividad física como una forma de vehicular y aliviar el estrés, divertirse y mejorar su salud sin que sea el foco de atención perder peso. Frisén y Holmqvist (2010) analizaron una muestra de adolescentes con ICP y llegaron a la conclusión que la gran mayoría de los adolescentes (93%) con ICP son excepcionalmente activos se caracterizan por participar en variados deportes u otras actividades físicas, como puede ser bailar o trotar. Los jóvenes destacaron dos cuestiones primordiales respecto al ejercicio: en primer lugar lo asocian al placer y lo ven como promotor de la salud. Refirieron disfrutarlo, combina hacer algo que les gusta y además pasar tiempo con los amigos. Por otra parte coincidieron en que les permitió mejorar su salud, alcanzar mayores niveles de concentración y percibirse más fuertes. La mayoría asoció la realización de ejercicio con mejorar lo que el cuerpo les permite hacer y algunos nombraron que les permite alcanzar metas y logros como ser ganar competencias en el deporte. Otra cuestión sobresaliente fue que entendían al ejercicio como parte natural de la vida, gran parte de los chicos ejercitaban al menos 4 veces por semana, otros todos los días y muchos de ellos contaron que han participado en la misma actividad deportiva por más de tres años (sin incluir la educación física realizada en el colegio). Solo el 20% de los adolescentes mencionaron que ejercitaban para cuidar o cambiar su apariencia.

Krane, Choi, Baird, Aimar y Kauer, (2004) aportaron evidencia estudiando mujeres atletas universitarias que describieron sentirse orgullosas de su fuerte y desarrollado cuerpo. Coincidieron en que la clave parece ser dirigir el foco de atención en la funcionalidad de sus músculos, apreciando cómo su fuerza las ayudaba a mejorar en el deporte. Declararon trabajar duro para ser cada vez más fuertes y exitosas en lo que hacen y en el cuerpo se ve representado ese esfuerzo del cual se sienten orgullosas. Reconocieron encontrar características deseables y distintivas en el cuerpo atlético femenino, a pesar de las divergencias con el ideal cultural de la feminidad que se impone socialmente.

Otra línea de investigación ha estudiado las danzas y su relación con la ICP ya que se pudo observar que la apreciación corporal y la insatisfacción con el peso parecen impactar de

manera diferente en el desempeño de algunas actividades específicas como bailar. Los resultados han sido mixtos, algunos estudios encontraron una asociación negativa y otros, positiva. Se infiere que esa diferencia guarda relación con el tipo de danza y el nivel profesional ya que los efectos que provocan sobre el cuerpo son distintos, sin embargo no hay discusión en que ambos impactan en la apreciación del cuerpo. Swami y Harris (2012) analizaron una muestra conformada por diferentes grupos, bailarines de ballet principiantes y avanzados y bailarines de danza contemporánea principiantes y avanzados. Los resultados demostraron que el grupo bailarines de ballet avanzado presentó niveles más bajos de apreciación corporal que los principiantes, mientras que en el grupo de bailarines contemporáneos avanzados se registraron mayores niveles de apreciación corporal que los principiantes. Esto demostró que el tipo de danza, en este caso la contemporánea (no sucede así con ballet) y su nivel de perfeccionamiento hace que los bailarines puedan apreciar su cuerpo de una manera más funcional y kinestésica. En función de estos hallazgos se podría considerar que la danza, entendida como una disciplina que involucra la actividad física, facilita una relación positiva con el cuerpo a través de la maestría, conciencia y competencia (Halliwell, 2013). Con la misma directriz, Swami y Tovée (2009) examinaron la apreciación del cuerpo comparando dos grupos, bailarines de danza callejera y no bailarines. Encontraron que los bailarines de la calle tenían niveles de apreciación por el cuerpo significativamente más altos que los no eran bailarines. Los resultados sugieren que si bien ambos grupos experimentaran preocupaciones de peso, los bailarines callejeros expusieron ser más respetuosos con sus cuerpos y mayor aceptación. En este caso la apreciación corporal en el grupo de bailarines callejeros también está asociado a la posibilidad de experimentar sus cuerpos de un modo funcional y kinestésico. Esta idea es consistente y refuerza la idea que postula que la apariencia física y las habilidades físicas son constructos separados. Tiggerman, Coutts y Clark (2014) llevaron adelante un estudio que, al igual que los anteriores, brinda soporte a la asociación de la ICP y el ejercicio. Tomaron una muestra de mujeres australianas y compararon dos grupos, uno conformado por bailarinas de danza del vientre y otro por mujeres universitarias que nunca habían participado en esta. Confirmaron que las bailarinas de danza del vientre reportaron niveles más altos de apreciación corporal y niveles más bajos de insatisfacción corporal y nivel de vigilancia en comparación con el grupo que no desarrollaban esa actividad.

#### **4.1.3.1 Actividad física y sexo**

En lo que concierne a la actividad física diferenciada por sexo, diferentes estudios han encontrado que los adolescentes varones son más activos que las adolescentes mujeres. Se observó en las mujeres una tendencia a mantener estilos de vida activos de una manera diferente al de los hombres. Es por esto que las estrategias de promoción de la actividad física dirigidas a este sector de la población, deben contemplar esta diferenciación al ser diseñadas (Beltrán-Carrillo, Devís-Devís & Peiró-Velert, 2012).

Según Pirán (2015) mientras que involucrarse en actividades físicas y centrarse en la funcionalidad del cuerpo es una experiencia central para hombres, con las mujeres sucede algo diferente, suelen implicarse en ejercicio físico pero con un fin último asociado a la apariencia. La construcción social de género promueve esta distinción, ya que las chicas y mujeres con cuerpos musculosos y atléticos son vistas como poco femeninas y eso conlleva penalidades sociales, como ser burladas por su apariencia masculina o ser tildada de lesbianas de una forma degradante. Además históricamente se han asignado más recursos a los hombres deportistas, tanto niños y adultos, en todos los niveles sociales. Existen múltiples factores sociales que dificultan la regularidad de mujeres en el deporte así como también impiden, tanto a hombres y mujeres, focalizarse en experimentar la funcionalidad del cuerpo. Los trabajos de prevención deberían estar dirigidos a la modificación de leyes, políticas y normas sociales para potenciar el compromiso de jóvenes, mujeres y hombres, en las actividades físicas placenteras sin fomentar la postura existista del deporte ni la motivación centrada en la apariencia (Piran, 2015).

Considerando aspectos de relevancia tales como la adolescencia en tanto etapa crítica en el aprendizaje de conductas saludables, entre las que se encuentra la práctica de actividad física y que cada vez se registran índices más elevados de sedentarismo que dan cuenta del descenso de práctica de actividad física en la población infantil y juvenil, siendo este descenso más marcado en las niñas; Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano y Julián (2006) pretendieron conocer cuáles eran los niveles de actividad física habitual en una muestra de varones y mujeres adolescentes que cursan el colegio secundario en dos zona diferenciadas de la comunidad autónoma de Aragón (Zaragoza y Sabiñánigo). La investigación confirmó que los adolescentes varones realizan mayor práctica de actividad física que las mujeres. Lo interesante fue que este resultado sólo se registró en los participantes provenientes de Zaragoza ya que los adolescentes varones de la población de Sabiñánigo indicaron ser más inactivos que las jóvenes de su edad.

Según los autores estas diferencias de género podrían deberse al instrumento de medición utilizado o bien a los criterios utilizados para diferenciar entre actividad y sedentarismo.

Otros aportes realizados a la diferenciación de género en la práctica física corresponden a Serra-Puyol (2006) quien ratifica que los hombres son más activos que las mujeres, al mismo tiempo que sostiene que la realización de actividad física disminuye con la edad. Es entre los 13 y los 18 años cuando se produce una disminución más acentuada de este fenómeno, y es en el hombre donde los índices de descenso son más marcados, de todas formas existe una estrecha relación con el tipo de actividad y la intensidad con que se ejercita. Las diferencias entre hombres y mujeres podrían estar sesgadas ya que el gasto energético que se mide en los estudios contempla sólo el gasto de energía destinada a los deportes sin considerar las actividades del hogar, actividad muy común en las mujeres (Hargreaves en Serra-Puyol, 2006) Si bien para la realización del estudio se consideró una población con pocas cargas domésticas, las chicas superaron a los varones en las actividades cotidianas, pero también confirmaron destinar menos gasto energético a las actividades deportivas, definiéndose el 48% como inactivas o muy inactivas, frente al 27,7% de los hombres. Esto hace más vulnerables a las mujeres por el riesgo de desmotivación en cuanto a la actividad física. Este grupo debería ser contemplado con más preocupación y habría que dirigir los esfuerzos de las políticas de promoción de la salud hacia sus necesidades y motivaciones.

#### **4.1.4 Imagen Corporal Positiva e interiorización de ideales de belleza**

El Modelo de Influencia Tripartita (Thompson et al., 1999) es hasta el momento, el que más ha estudiado el impacto de las influencias sociales en la interiorización de los ideales de belleza. El mismo postula la existencia de tres influencias directas: pares, familia y medios masivos de comunicación, que afectan en la experiencia de insatisfacción corporal. Tanto las familias como los medios son agentes influyentes desde la socialización temprana en lo que refiere a la valoración del atractivo. En aquellas familias que regularmente exponen a menores frente a mensajes e imágenes que idealizan la apariencia física (características corporales, estilo del cabello son las más comunes) e incluso cuáles son las marcas de ropa que se deberían usar para ser condescendiente con el estándar de ideal; es de esperar, que con estas conductas lo refuercen como único modelo de cuerpo atractivo, empujando a los niños a internalizarlo (Tylka, 2011; Pirán, 2015). Frisen y Holmqvist (2010) analizaron influencias de familia y pares en una muestra de adolescentes con ICP. Encontraron que las conversaciones acerca de la apariencia con

amigos y familiares recaen sobre cuestiones asociadas al tipo de vestimenta, el peinado o maquillaje en el caso de las mujeres. Lo interesante en estos jóvenes fue que, aún aquellos que explicitaron no recibir comentarios positivos sobre su cuerpo por parte de la familia o amigos, expresaron sentirse reconocidos y ser considerados apuestos por los otros significativos. Es más, aquellos que alguna vez han recibido mensajes negativos por parte de su entorno, lograron no identificarse con esos comentarios interpretándolos como un chiste o no tomándolos seriamente. Este análisis demuestra que la importancia del mensaje no reside en la cantidad o frecuencia sino en cómo es interpretado e internalizado. Los adolescentes con ICP son más optimistas y disponen de alta autoestima, cualidades que los protegen a la hora de interpretar la información exterior de manera negativa. Bair, Steele y Mills (2014) indagaron si los modelos de apariencia interiorizados por mujeres acerca de cómo su cuerpo debe lucir son un reflejo de los ideales corporales de otros. Encontraron que las mujeres ajustan sus ideales de apariencia personal según cómo perciben las preferencias de otros hombres y mujeres. Hombres y mujeres coinciden en que el cuerpo ideal femenino debería ser flaco y con curvas. De cualquier modo existen diferencias culturales acerca de los ideales de apariencia. En el caso de los hombres negros y latinos prefieren al cuerpo femenino más voluptuoso y curvo. Como resultado, los cuerpos de las mujeres y su satisfacción corporal son un espejo que refleja esas predilecciones de los otros.

Otras dos variables que según el Modelo de Influencia Tripartita influyen pero de modo indirecto son la internalización de los ideales sociales y las comparaciones respecto de la apariencia. Este modelo ha sido propuesto para explicar el alto nivel de prevalencia de desórdenes alimentarios en mujeres jóvenes, poniendo el foco exclusivamente en los factores de riesgo. Las tasas más altas de consumo de medios se asociaron negativamente con la ICP, resultando el grado de exposición a los medios relacionado a la insatisfacción corporal, especialmente cuando los mensajes se internalizan (Swami et. al, 2008). La brecha entre el cuerpo ideal y el cuerpo real percibido genera, principalmente en las mujeres, angustia que puede conducir a comportamientos que atenten contra la salud y la calidad de vida. Algunos estudios han mostrado la relevancia de la internalización de los mismos y la necesidad de llevar adelante intervenciones psicológicas dirigidas a promover una ICP (Pirán, 2015).

Cada vez más en los medios de comunicación, incluyendo televisión, revistas y películas, el género femenino es representado de forma sexualizada y con un ideal corporal extremadamente delgado que roza la desnutrición. Frente a esta situación Schooler y Daniels

(2014) investigaron el rol mediador de la identidad étnica en chicas latinas en respuesta al ideal sexualizado de apariencia blanco promocionado por los medios. Hallaron que la identidad cultural se presentó como una característica protectora de la salud mental. La identidad étnica definida como el sentido de identificación y pertenencia a un grupo étnico, mucho más subjetivo que simplemente pertenecer a una cultura. Chicas y mujeres de color que se sentían fuertemente identificadas con su raza se resistieron a entrar en comparaciones con el ideal de mujeres blancas, mientras que las que contrajeron lazos más débiles si lo hicieron. Una fuerte y desarrollada pertenencia a una etnia puede promocionar aspectos de la salud mental tales como alta autoestima que protegen del estrés y de la depresión. McHugh et al. (2014) también desarrollaron un estudio abordando asuntos de orgullo corporal, característica de la ICP. Entrevistaron a ocho mujeres aborígenes de Canadá. Las participantes describieron cómo el sentimiento de orgullo por su cuerpo se ve desafiado cuando se encuentran con estereotipos impuestos por otros, e imágenes pocos realistas que imparten los medios. También se han encontrado bajos niveles de insatisfacción corporal. Pope et al. (2014) investigaron el papel central que la cultura y la familia ocupan en el desarrollo de la autoestima de adolescentes en mujeres de una comunidad afroamericana donde se registraron bajos niveles de insatisfacción corporal. En las participantes se observó que los cuidados maternos funcionaban como un estándar a partir del cual las adolescentes pudieran medir su propia belleza y postular su propio ideal. Sin embargo hay que considerar que los mensajes maternos sobre los estándares de belleza e ideales culturales pueden estar asociados positiva o negativamente con la autopercepción de la imagen corporal en chicas adolescentes. En esta muestra en particular, los mensajes maternos representaban modelos a seguir para las adolescentes y eran centrales para el desarrollo de actitudes y conductas saludables. El contenido de esos mensajes utilizaba el sentido del humor como herramienta para discutir sobre aspectos del cuerpo, esto contribuyó a la percepción positiva de las adolescentes respecto de su cuerpo, otro recurso fueron los mensajes de advertencia y la promoción de la singularidad como un elemento central de la imagen corporal. Lo interesante de estos estudios es que arrojan clara evidencia de que trabajar en la educación de los cuidadores sobre la importancia de los hitos del desarrollo que impactan en la satisfacción con el cuerpo puede ser una manera de prevenir y mantener ICP.

Holmqvist y Frisén (2012) desarrollaron un estudio cualitativo donde examinaron los ideales de belleza desde la perspectiva de adolescentes con ICP. El grupo en cuestión, de alguna



manera, ha desarrollado una visión positiva de sus cuerpos a pesar de las estrictas normas de apariencia presentes en la sociedad occidental. El objetivo estuvo dirigido a registrar y analizar las reflexiones de estos adolescentes sobre los ideales de belleza y las formas específicas de procesar la información para proteger al cuerpo y no internalizarlos. El primer aspecto que expusieron fue un fuerte criticismo contra los ideales de apariencia, no solo en relación a los aspectos físicos sino también en cuanto a la forma en que los medios lo exponen y refuerzan, comunicando sólo las imágenes que son consistentes con estos modelos, colocando el cuerpo (sobre todo el femenino) en el lugar de objeto. Fueron muy críticos respecto de éstos mensajes, reconociéndolos poco naturales e irreales. Wood-Barcalow et al. (2010) postularon que esta conducta funciona como una alerta, ayudando a crear un filtro que bloquee las imágenes y mensajes que puedan dañar la ICP de los individuos y a su vez interiorizando información que ayude a preservarla. En su investigación algunos estudiantes reconocieron que estos filtros no eran infalibles ya algunas veces absorbían información negativa, como ser la crítica de personas significativas, sin embargo, no permitieron que ésta afectara su evaluación corporal. La apreciación corporal se asocia con bajos niveles de consumo de mensajes e imágenes que exponen los medios, y a su vez, se relaciona de forma negativa con internalización de los ideales socioculturales. Halliwell (2013) reforzó esta idea durante el desarrollo de un estudio que proporciona información concreta que sugiere que la apreciación del cuerpo protege a las mujeres del impacto negativo de exposición a los medios. Conformó una muestra con mujeres universitarias que han internalizado los ideales de belleza y las dividió en dos grupos. El primer grupo estuvo compuesto por mujeres con ICP, mientras que el segundo por mujeres sin ICP. Expuso a ambos grupos a imágenes de modelos delgadas femeninas. Los resultados posteriores a la exposición demostraron que las mujeres con bajos niveles de apreciación corporal no reportaron mayores niveles de insatisfacción con su apariencia luego de exponerlas al estímulo pero sí fueron más visibles las discrepancias en relación a su apariencia. Lo que ocurrió con el grupo de mujeres que apreciaban su cuerpo fue que los efectos negativos de la exposición desaparecieron y estas discrepancias fueron menos sobresalientes. El rol modelador de la apreciación corporal permitió a las mujeres con ICP minimizar las cuestiones de apariencia, aun sabiéndose vulnerables a la exposición de los medios. Otro estudio en consonancia con lo expuesto es el de Andrew, Tiggermann y Clark (2015) que aportó evidencia sobre capacidad de la apreciación corporal de funcionar como escudo contra las consecuencias negativas frente a la

exposición a imágenes idealizadas de apariencia. Encontraron que niveles más altos de apreciación corporal proveen protección frente a la exposición a publicidades que promueven el ideal delgado y a su vez, esta variable, es menos permeable a las influencias de exposición diaria.

Otra característica de la ICP es la conceptualización amplia sobre la belleza, diferenciada de mantener una apariencia consistente con los ideales impuestos socialmente. Por el contrario, es inherente a la ICP la percepción de la belleza como algo subjetivo y maleable. Esta concepción da cuenta del por qué los ideales de apariencia son menos deseados por las personas que aprecian su cuerpo (Holmqvist & Frisén, 2012).

#### **-4.1.4.1 Interiorización de Ideales de Belleza y sexo**

Los ideales de belleza se han vuelto cada vez más homogéneos en las diferentes culturas durante el último tiempo. Para las mujeres occidentales blancas, la delgadez se considera un atributo deseable y se asocia con el autocontrol, la elegancia, el atractivo social y la juventud. La forma ideal del cuerpo femenino retratada en los medios de comunicación de occidente es delgada pero con busto prominente identificado como el estereotipo de muñeca Barbie. El tono muscular también es importante. El ideal del siglo XXI es un cuerpo tonificado y de aspecto firme tanto para mujeres como hombres. Los ideales para las mujeres negras en los EE. UU y otras culturas occidentales varían del ideal blanco dominante, tiende a abarcar una variedad más amplia de formas corporales aceptables e idealizan una figura más completa para las mujeres. Históricamente, los cuerpos de las mujeres han sido sobrerrepresentados en los medios en comparación con los cuerpos de los hombres, sin embargo, en las últimas dos décadas, el cuerpo masculino se ha vuelto más visible en la cultura popular. Existe un consenso general de que la mayoría de los hombres idealizan el físico esbelto y musculoso. El ideal de apariencia cultural occidental para los hombres es, por lo general, delgado y moderadamente musculoso, no en exceso (Grogan, 2010). La presión creciente de los medios por hacer encajar al hombre en el ideal impuesto ha impulsado la motivación de investigadores para comprender sus principales componentes y explorar sus correlatos socioculturales, psicológicos y conductuales. El cuerpo ideal masculino en líneas generales debe poseer atributos tales como ser esbelto, musculoso y bajos niveles de grasa. Sin embargo el ideal masculino es mucho más heterogéneo que el femenino y conviven diferentes modelos en simultáneo. Una tendencia masculina es al cuerpo delgado y mientras que otra línea consiste en poseer un cuerpo con la musculatura bien marcada pero con bajo nivel de grasa, serían características que se asemejan a un cuerpo atlético. El deseo

masculino de ser musculoso se asocia particularmente a influencias de normas sociales que recaen sobre las cuestiones de género y que delimitan el rol y las funciones del hombre en la sociedad diferenciadas de la mujer (Jesús et al., 2015).

Ricciardelli y Ridge (2006) examinaron en detalle la naturaleza de los mensajes recibidos por adolescentes varones y mujeres. Registraron diferencias consistentes de género en la manera en que los adolescentes recibían e interpretaban mensajes sobre sus cuerpos los cuales, muchas veces pueden ser distorsionados y desviados. Las mujeres en general son las principales receptoras de mensajes, más que los hombres, independientemente de que estos sean positivos o negativos. Los mensajes dirigidos hacia las niñas promueven el ideal de delgadez, mientras que el estímulo hacia los varones se circunscribe al ideal muscular. En adolescentes varones la influencia de los medios no se asoció con insatisfacción corporal, sin embargo pese a que los jóvenes no suelen involucrarse en comparaciones sociales tanto como las mujeres, cuando sí lo hacen es un fuerte predictor de insatisfacción corporal. La mayoría de las mujeres caen en comparaciones sociales respecto de su cuerpo y las principales referentes resultaron ser amigas del mismo sexo. La tendencia a evaluar su cuerpo negativamente es producto de estas comparaciones sociales. Es más común en las mujeres el dialogo positivo interno centrado asuntos de apariencia y peso mientras que en los hombres el tema es la musculatura. Los mensajes positivos más comunes que mencionaron las niñas se asocian a asuntos de apariencia y sobre cómo lucen. En comparación, son pocos los hombres que reciben mensajes positivos y las personas que emiten esos mensajes son percibidas como extrañas o desubicadas por hacerlo, en ese caso el contenido de los mensajes tiene que ver con el peso, los músculos, el ejercicio o deporte y el estar en forma. El diálogo con los varones pareciera centrarse en la funcionalidad más que en la apariencia. En el caso de los mensajes negativos en las mujeres refieren a cuestiones de peso, ropa y atractivo físico mientras que en los varones se focalizan en la fortaleza física y el rendimiento deportivo. Las mujeres son más propensas a recibir mensajes del medio y claramente son percibidos como negativos en su mayoría, una minoría de mujeres mencionó la necesidad de resistirse a los mensajes frente a la necesidad de mantener una imagen más positiva de su cuerpo. Los hombres no están tan abiertos a la recepción de los mensajes que promueven los medios y por este motivo el impacto sobre la imagen corporal es menor.

Un estudio desarrollado por Swami et al. (2011) con estudiantes hombres y mujeres de la universidad de Seúl, en Korea del Sur, registró que las mujeres obtuvieron puntajes más elevados

la subescala de presión y en la subescala de internalización general del instrumento que mide influencias socioculturales en los ideales de apariencia, *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire* (SATAQ) mientras que los hombres obtuvieron puntajes más altos en la subescala de internalización atleta.

En la investigación elaborada por Holmqvist y Frisé (2012) tanto hombres como mujeres con ICP mostraron ser críticos con los ideales, destacándose las respuestas de las mujeres por la elaboración en su análisis. Las mujeres se mostraron más elaboradas en su criticismo y los hombres menos específicos y más neutrales en sus repuestas. Los autores asociaron esta característica a la enorme presión que experimentan las mujeres, a diferencia de los hombres, por el bombardeo constante de imágenes y mensajes sobre el cuerpo ideal. Estas experiencias han promovido que las niñas sean más propensas que los niños a reflexionar sobre los ideales y, por lo tanto, proporcionen información más detallada al respecto. Además algunos adolescentes argumentaron que las representaciones del ideal femenino eran irreales y poco naturales en comparación con los ideales masculinos.

Las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de insatisfacción corporal en comparación con los hombres y son juzgadas más cruelmente que estos respecto de su apariencia. Buote, Wilson, Strahan, Gazzola y Papps (2011) examinaron las diferencias entre las normas socioculturales del ideal de belleza femenino y del masculino en contextos de la vida cotidiana. Concluyeron que las normas de apariencia que recaen sobre las mujeres diariamente son más rígidas, homogéneas, penetrantes y dañinas que las que se aplican a los hombres. Los estándares de apariencia son más específicos y menos flexibles para las mujeres que para los hombres. Participantes de ambos género coincidieron en que hay diferentes tipos de apariencia considerados atractivos para los hombres en contrapunto con un único ideal de belleza femenino. Otro aspecto en el que estuvieron de acuerdo fue que el ideal masculino se presenta más accesible que el de las mujeres.

## **5. Método**

### **5.1 Tipo de estudio y diseño**

Con el propósito de responder a los requerimientos de la investigación se llevó a cabo un estudio descriptivo, correlacional con diseño no experimental transaccional.

## 5.2 Participantes

Para el presente estudio se confeccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 139 participantes (voluntarios y anónimos) de los cuales 56 fueron hombres (4.03%) y 83 mujeres (59.7%). El rango etario osciló entre 11 y 15 años ( $M = 13.05$ ;  $DE = .55$ ). Todos residentes argentinos y transitando el primer y segundo año de la escuela secundaria en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

## 5.3 Instrumentos

La Escala de Apreciación Corporal-2 –*Body Appreciation Scale-2*- (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015) es un instrumento que ha sido desarrollado para evaluar la apreciación corporal en población general. El mismo consta de 10 ítems que evalúan cada uno de los tres aspectos que conforman la apreciación corporal: la aceptación por cuerpo, el respeto por el cuerpo y protección del cuerpo resistiendo influencias de la apariencia de los medios. Las opciones de respuesta son 5 y se desarrollan en una escala Likert que va desde *siempre* (5 puntos) a *nunca* (1 punto). El análisis factorial confirmó la unidimensionalidad e invariancia de BAS-2 a través del sexo y tipo de muestra. Su consistencia interna, ha mostrado ser adecuada. Esto significa que el BAS-2 es un instrumento válido y confiable para investigación y dispositivos clínicos (Tylka & Wood- Barcalow, 2015). La adaptación local de esta técnica se encuentra en proceso, existe la posibilidad que esta escala se pueda usar o adaptar para adolescentes. En un estudio reciente, el BAS-2 mostró una buena fiabilidad interna ( $Cronbach_{\alpha} = .94$ ) entre un grupo de niñas de 14 y 15 años (Halliwell et al., 2015).

El Cuestionario de Actitudes Socioculturales hacia la Apariencia-3 –*The Sociocultural Attitudes towards Appearance Scale-3*- (SATAQ-3; Thompson, Van der Berg, Roehrig, Guarda & Heinberg, 2004) es una escala que se utiliza para evaluar diferentes dimensiones de las influencias socioculturales sobre la imagen corporal. Está conformada por 30 ítems que evalúan 4 subescalas: Información (evalúa la aceptación de los medios de comunicación por parte del sujeto como una fuente útil de información acerca de lo que implica poseer una apariencia física atractiva); Presión (mide el sentimiento de presión percibido por el sujeto a partir de la imposición de los ideales culturales sobre la apariencia física que promueven los medios de comunicación); Internalización-General (valora la internalización del ideal de belleza, caracterizado por la delgadez, que es impulsado por la sociedad a la que pertenece el sujeto); Internalización-Atlética (da cuenta de la internalización del ideal de un cuerpo atlético promovido

por los medios de comunicación). Las opciones de respuestas son 5 y se despliegan en una escala Likert que va desde *totalmente en desacuerdo* (1 punto) a *totalmente de acuerdo* (5 puntos). El análisis factorial confirmó la validez y confiabilidad del instrumento, cada una de estas subescalas, junto con los dos factores de internalización (general y atleta), mostraron una buena validez convergente. La adaptación argentina del SATAQ-3 arrojó indicadores adecuados de validez y consistencia interna, resultando un instrumento válido para la evaluación de diferentes dimensiones de las influencias socioculturales sobre la imagen corporal en mujeres con y sin trastorno alimentario (Murawski, Elizathe, Custodio & Rutzstein, 2015).

También se recabó información a partir de una hoja de datos sociodemográficos anexada a la batería administrada a cada individuo. Entre ellos se consignaron sexo y cantidad de horas semanales dedicadas a realizar actividad física,

Otro instrumento utilizado fue la entrevista semidirigida, a partir de la cual se indagaron aspectos de la ICP a partir de los siguientes ejes: satisfacción con la propia apariencia, orgullo corporal, influencia de familiares y amigos, internalización de ideales. En función de los objetivos que guían la presente investigación se le prestó especial atención a la práctica de actividad física e internalización de ideales de belleza en relación a la satisfacción con su propio cuerpo y a la apreciación corporal. También se escucharon los relatos de adolescentes mujeres y varones con la intención de poder establecer diferencias y puntos de encuentros entre ambos sexos en función de los lineamientos enunciados.

#### **5.4 Procedimiento**

La recolección de datos para el presente estudio fue presencial y transcurrió en una escuela secundaria, pública, ubicada en el barrio Núñez, CABA. Se asistió al colegio en cuatro oportunidades. La primera visita fue sin programación previa, concurriendo dentro del horario escolar para entregarle a cada chico una autorización que debió ser firmada por madre, padre o tutor, quienes debieron firmar un consentimiento informado tomando conocimiento de la investigación y autorizando a sus hijos a participar en la misma. Se garantizó el resguardo de la confidencialidad de los datos provistos por los participantes.

La semana siguiente se procedió a recolectar los documentos firmados, pudiendo estimar cómo estaría conformada la muestra. A partir de ese momento se pactó con los preceptores cuál era el día y horario conveniente para proceder a la administración de las técnicas con cada curso. En consideración de la carga horaria escolar se estableció un máximo de tres divisiones

contempladas por jornada de recolección, procediendo a la administración de a un curso por vez. Cada toma tuvo una duración aproximada de 45 minutos. Un segundo encuentro fue suficiente para administrarle la batería al resto de los cursos, utilizando la misma metodología. A los alumnos que tenían sus autorizaciones firmadas pero por diferentes motivos no estaban presentes los días de la toma les fue asignada una última fecha de administración. Toda la información recabada fue volcada y organizada en una base de datos confeccionada a partir de una planilla de Excel. Posteriormente, para el análisis de datos se utilizó el software estadístico SPSS 25, calculando para el primer y segundo objetivo un coeficiente de correlación  $r$  de Pearson, mientras que para el tercer objetivo computó una prueba  $t$  de Student para muestras independientes. Finalmente para el cuarto objetivo se desgrabaron y transcribieron nueve entrevistas semiestructuradas realizadas con anterioridad a alumnos de una escuela con orientación deportiva, privada, ubicada en el barrio de Liniers, CABA. Los adolescentes seleccionados para ser entrevistados fueron quienes obtuvieron previamente altas puntuaciones en el BAS-2, es decir demostraron tener ICP.

## 6. Resultados

### 6.1. Objetivo 1.

Como primera medida y con el fin de verificar el objetivo 1 que se proponía analizar la relación entre apreciación corporal y frecuencia de actividad física, se calculó un coeficiente de correlación  $r$  de Pearson. Tal como se puede observar en la Tabla 1, los valores no indican una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p > .05$ ). Esto respalda lo expuesto por Webb et al. (2015) quienes sostienen que pese a amplio caudal de investigaciones que demuestran que la actividad física reduce los sentimientos negativos y tiene una relación inversa con la insatisfacción corporal, hasta el momento no hay evidencias empíricas que hayan podido probar el beneficio potencial del ejercicio sobre la ICP.

Tabla 1.

*Correlación entre ICP y frecuencia de actividad física*

---

	Body Aprecciation Scale	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Actividad Física	.088	.309

\*\*  $p < .01$ . \*  $p < .05$ .

## 6.2. Objetivo 2.

Por otra parte, se intentó corroborar el objetivo 2, el cual analizaba la posible asociación entre apreciación corporal e internalización de ideales de belleza. Persiguiendo ese propósito se calculó un coeficiente de correlación  $r$  de Pearson, los resultados descriptos a continuación se encuentran indicados en la Tabla 2. La asociación más fuerte resultó entre apreciación corporal y la subescala internalización general, demostrando una relación negativa y significativa entre ambas variables ( $r = -.341$ ,  $p = .000$ ). También se registró una asociación negativa y baja entre apreciación del cuerpo e internalización atlética ( $r = -.184$ ,  $p = .032$ ). Los valores obtenidos no arrojaron asociaciones estadísticamente significativas entre apreciación del cuerpo y la subescala de presión ( $p > .05$ ), como tampoco entre apreciación corporal e información ( $p > .05$ ). Estos resultados respaldan la noción de Andrew et al. (2015) sobre las personas con ICP, según los autores poseen formas específicas de procesar la información para proteger al cuerpo de la internalización de los ideales, en tanto niveles más altos de apreciación corporal conllevan a mayor protección y menor permeabilidad de los individuos frente a la exposición.

Tabla 2.

*Correlación entre ICP e internalización de ideales*

	Body Aprecciation Scal	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Internalización General	-.341**	.000
Internalización Atlética	-.184*	.032
Presión	-.148	.089
Información	-.125	.148

\*\*  $p < .01$ . \*  $p < .05$ .



### 6.3. Objetivo 3.

En tercer lugar para cotejar la posibilidad de discrepancias estadísticas en apreciación del cuerpo, frecuencia de actividad física e internalización de ideales según sexo (objetivo 3), se calcularon pruebas  $t$  de Student para muestras independientes. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en relación a apreciación del cuerpo [ $t(137) = 3.00$ ,  $p = .003$ , y frecuencia de actividad física [ $t(137) = 2.64$ ,  $p = .009$ ] y una tendencia no significativa, en la subescala de internalización general [ $t(137) = -1.83$ ,  $p = 0.07$ ]. En las comparaciones establecidas para ICP, los hombres demostraron mayor apreciación de su cuerpo a diferencia de las mujeres ( $M_h = 42.21$  vs.  $M_m = 38.13$ ), los resultados obtenidos están en concordancia con los hallazgos de investigaciones previas (Swami & Jaafar, 2012; Swami & Kuen Ng, 2015; Swami et al., 2008; Swami et al., 2011; Tylka & Wood Barcalow, 2015). En el caso de actividad física los hombres se mostraron más activos que las mujeres ( $M_h = 1.91$  vs.  $M_m = 1.55$ ) esto mismo expusieron Serra-Puyol (2006) y Zaragoza et al. (2006) en sus estudios. Sin embargo, en lo que refiere a la internalización de ideales, pese a no haber obtenido una diferencia significativa, las mujeres demostraron una mayor tendencia a la internalización general de ideales en contraste con el sexo masculino ( $M_h = 18.25$  vs.  $M_m = 20.33$ ). Estos hallazgos replican los patrones de relación expuestos en la investigación de Swami et al. (2011) donde las mujeres obtuvieron puntajes más elevados en la subescala de internalización general y presión; sin embargo a diferencia de este estudio, en el cual los hombres tuvieron puntajes más elevados en la subescala de internalización atleta, en el presente trabajo no aconteció lo mismo (Tabla 3).

Tabla 3.

*Diferencias en ICP, actividad física e internalización de ideales según sexo*

	Hombres		Mujeres		$t$	$P$
	$M$	$DE$	$M$	$DE$		
BAS	42.21	6.85	38.13	9.03	3.00	.003

Actividad física	1.91	.82	1.55	.75	2.64	.009
Internalización General	18.25	6.30	20.33	6.74	-1.83	.070
Internalización Atlética	10.64	4.69	11.41	4.22	-1.01	.315
Presión	13.14	5.97	14.75	5.97	-1.54	.127
Información	22.33	6.28	22.30	5.07	.023	.982

#### 6.4. Objetivo 4.

El objetivo 4 consistió en profundizar en la relación existente entre actividad física e internalización de ideales con apreciación del cuerpo a partir del análisis de entrevistas semiestructuradas realizadas a adolescentes con ICP alta. Respecto de la asociación entre actividad física y apreciación del cuerpo, hubo un denominador común en todos los relatos de los jóvenes con ICP; han señalado lo gratificante que fue para ellos darse cuenta, frente a los cambios intrusivos de la pubertad, de todo lo que su cuerpo les permitía hacer al momento de ejercitarse, destacaron sentirse más fuertes, más livianos. Esta descripción podría asociarse a una de las características de la ICP que es la funcionalidad del cuerpo (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). A continuación se ejemplifica con una frase de una joven que expuso cómo se sentía en relación a su cuerpo: *“me ayudó eh... no sé si haber bajado de peso. Sino cómo me sentí cuando fui al nutricionista. ¿Me entendés?, Y no fue solamente verme mejor y más flaca sino como que también esa sensaciones de poder correr o hacer más cosas sin...sin tanto esfuerzo eso me ayudó un montón, eso fue lo que más me ayudó. Cuando corría ocho vueltas al hockey antes me costaba horrores, tipo la vuelta ocho era un horror y ahora la corro y no me cuesta nada”*. Otro adolescente agregó: *“Hago ejercicio y trato de mantener un buen físico pero porque me gusta a mí, no para complacer a los demás y para gustarle a los demás”*. Se pudo observar a partir del discurso de los participantes que si bien todos ellos realizaban algún tipo de ejercicio físico, 8 de los 9 lo hacían de forma amateur y dentro del espacio escolar. Es sumamente relevante esta información ya que la oferta deportiva de la escuela pareciera llegar a cubrir las necesidades de los chicos y además estimular la cohesión grupal ya que los deportes más mencionados han sido los grupales, entre ellos básquet, hándbol, fútbol y hockey. Los entrevistados coincidieron en que el ejercicio físico fuera del horario escolar consistía en actividades de esparcimiento asociadas a

cuestiones placenteras como ser caminar, andar en bicicleta, hacer danzas. Esta noción guarda relación con una de las características de la ICP descrita por Tylka y Wood-Barcalow (2015) que es la positividad interna, la cual se encuentra asociada a comportamientos de autocuidado, entre ellos el ejercicio placentero, actividades para aliviar el estrés, el cuidado preventivo y la alimentación saludable.

A partir de la información brindada en las entrevistas se puede inferir la fuerte correspondencia de la ICP con la satisfacción corporal y las conductas de autocuidado y su relación inversa con las conductas autodestructivas ya que un joven mencionó no juntarse con un grupo determinado de adolescentes porque se drogaba. Estos comportamientos saludables, según lo observado, tienen un correlato con los vínculos familiares ya que en varias entrevistas aparece la familia como responsable de haber transmitido hábitos saludables, lo interesante es que estaban asociados a cuestiones del cuidado de la salud pero nunca centrados en cuestiones estéticas o de apariencia. Lo expuesto en el párrafo anterior es congruente con los estudios de Frisén y Holmqvist (2010; 2012) donde describen las cuestiones relacionadas a ejercitarse asociadas al placer y como promotoras de la salud. Además se podría articular con lo expuesto por Tylka y Homan (2015) y su definición acerca de los motivos subyacentes al ejercicio físico, en este caso pareciera ser que los jóvenes con ICP encuentran en la motivación interna y funcional un motor para ejercitarse y parecieran poco estimulantes los motivos estéticos. Al igual que en la investigación de Neumark-Sztainer (2005) se hizo presente en las entrevistas la fuerte incidencia que tiene la familia y las redes de apoyo sobre bienestar de los adolescentes.

El relato de los entrevistados dejó entrever la relación entre ICP e internalización de ideales a partir de un aspecto central sobre el cual confluyeron todos los relatos: los modelos de belleza impartidos por la sociedad. Tanto hombres como mujeres destacaron que los atributos más valorados son la altura, el peso y la musculatura, en el caso de las mujeres todas las entrevistas coinciden que el ideal consiste en ser delgada, alta, con pechos y cola prominentes, mientras que para los hombres el ideal es un cuerpo musculoso, “trabado” como mencionan los jóvenes. Asimismo lo define Grogan (2010) cuando establece las diferencias de los ideales de belleza según sexo. Encuentra apoyatura en la frase de una adolescente que dice: *“Pienso que es bastante diferente entre hombre y mujer. El hombre está bien, puede tener problemas pero capaz lo toma más a la ligera y tiene otro tipo de problemas, más musculares. En cambio la mujer quiere ser perfecta y además con todos los estereotipos que hay es... la televisión, revista bueno etcétera.*

*Creo que las adolescentes en general estamos bastante pendientes de nuestra figura y cómo nos vemos y más allá....más allá de la figura del resto, cómo nos vemos a nosotras".* Pese a estos modelos sociales de belleza impuestos, gran parte de los adolescentes con ICP mencionó no centrarse en las exigencias y presiones sino focalizarse en cómo se sienten ellos en relación a su cuerpo, destacándose en diferentes relatos lo valioso que es no entrar en comparaciones. Una adolescente expresó: *"hay roles impuestos que son como algo a lo que todo el mundo tendría que aspirar a ser, que es la típica chica flaquita, hermosa, rubia de ojos celestes y listo. Mucha gente cree como que eso es la perfección y la mayoría busca llegar a eso y capaz te encontrarás con alguien que está re conforme con su cuerpo y capaz no es rubia de ojos celestes flaquita"*. Otra muchacha cuando se le preguntó qué le diría a alguien que se siente insatisfecho con su cuerpo respondió: *"le diría que no le presten tanta atención a los cánones de belleza o a lo que impone la sociedad, porque en los medios de comunicación siempre se va a buscar la perfección y onda... las personas normales, por decirlos de alguna manera, nunca van a llegar a ser así. No sé, no es que son así por la naturaleza porque su metabolismo es así"*. Dos características estudiadas por Holmqvist y Frisén (2012) se hacen presentes en este análisis que pareciera que cumplen, tal como lo plantean los autores, una función protectora para los adolescentes frente a la internalización de los ideales. La primera consistió en la postura crítica que adoptaron los entrevistados respecto de los modelos de belleza impartidos socialmente. Los adolescentes con ICP lejos de reconocerse ni identificarse con esos modelos los ven poco naturales e irreales. El segundo atributo se corresponde con la belleza entendida en un sentido amplio y se puede inferir a partir de frases como: *"lo importante es lo de adentro"* o cuando le restan importancia a entrar en comparaciones en detrimento de mantener una apariencia consistente con los ideales impartidos por los medios de comunicación. Para finalizar, una entrevistada expresó que las redes sociales representan un obstáculo para los adolescentes al momento de evadir estímulos que atentan a que se sientan cómodos con sus cuerpos. Sin embargo, se pudo observar que la ICP ocupó un rol moderador y protector en estos chicos y chicas frente a la exposición permanente al ideal delgado (Andrew et al., 2015; Halliwell, 2013)

## **7. Discusión**

El objetivo general de esta investigación se propuso analizar la relación existente entre apreciación corporal, frecuencia de actividad física e internalización de ideales de belleza en

población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. Esto surge a partir de la necesidad de destacar la importancia de estos atributos durante esta etapa del ciclo vital y la urgencia de abordarlos desde una mirada salugénica por parte de todas las instituciones sociales. Esto brindaría la posibilidad de empoderar a los jóvenes de manera tal que el pasaje a la adultez no lo experimenten de manera intrusiva; sino más bien contemplando la relación cuerpo mente de una manera integral, donde la facilitación y transmisión de un ambiente saludable en interacción con conductas saludables acabarían por influenciar la constitución de una psiquis saludable. La importancia de un abordaje complejo enfocado en la promoción de recursos y herramientas positivas es vital para reflexionar sobre las nuevas generaciones, ya que ellas son las responsables de construir en épocas venideras una sociedad menos patologizante y más inclusiva. En función del lineamiento general de este trabajo se trazaron diferentes objetivos específicos e hipótesis que fueron guiando el estudio.

La primera hipótesis postuló que mayores puntuaciones en apreciación del cuerpo estarían asociadas a mayor frecuencia de actividad física en los adolescentes. Los resultados refutaron ésta conjetura ya que no evidenciaron una asociación estadísticamente significativa, entre ambas variables. De cualquier modo, dichos hallazgos replican lo mencionado por Webb et al. (2015) quienes distinguen la clara influencia de la actividad física en la ICP pese a no haber, hasta el momento, aval empírico que compruebe dicha relación. Independientemente de los resultados, diferentes estudios indican que los estilos de vida saludables, ejercitarse es uno de ellos, son patrones de conducta que suscitan emociones positivas y resultan beneficiosos para la salud (Frisén & Holmqvist, 2010; Halliwell, 2013; Krane et al., 2004; Mc Hugh, et al., 2014; Swami & Harris, 2012; Swami & Tovée, 2009; Swami et al., 2015; Tiggerman et al., 2014; Tylka & Homan, 2015; Vaquero-Cristóbal et al., 2013; Wood-Barcalow et al., 2010).

La apropiación de estas conductas en los jóvenes está fuertemente influenciada por lo que los padres, compañeros, amigos e incluso la escuela y los medios de comunicación transmiten como valioso. Entendiendo el rol preponderante que ocupa la escuela en la vida de los niños y adolescentes se hace necesario cuestionarse acerca de la disponibilidad de infraestructura, la oferta de programas y la accesibilidad a entornos naturales que puedan tener influencia en la conducta activa del adolescente (Zaragoza et al., 2006).

En la segunda hipótesis se expuso que a mayor apreciación del cuerpo menor internalización de los ideales de belleza que presentan los medios masivos de comunicación en adolescentes. Los

resultados confirmaron parcialmente la presunción, hallándose una relación negativa y significativa entre apreciación corporal e internalización general, a su vez se registró una asociación baja entre apreciación corporal e internalización del ideal atlético. Los dominios presión e información no demostraron estar asociados con apreciación del cuerpo. Esto significa, como se detalló en párrafos anteriores, que las personas con ICP tienen mayor capacidad para filtrar información de manera protectora hacia el propio cuerpo, interpretando e internalizando los estímulos externos de una manera compasiva respecto del mismo (Tylka & Wood Barcalow, 2015).

Dado que la ICP es un constructo que se encuentra en estrecha relación con características valoradas social y culturalmente, la débil asociación entre apreciación del cuerpo e internalización atlética podría deberse a que el deporte en nuestro país no recibe el mismo trato que en otras sociedades y destinar recursos económicos, políticos y humanos a esta actividad no se valora como prioridad, por lo cual el modelo atlético no es un atributo fomentado en la población argentina. A su vez se podría interpretar que la pobre asociación entre apreciación del cuerpo y el dominio presión e información de internalización de ideales podrían estar relacionados a que actualmente (sobre todo los jóvenes hacen uso de este recurso) existe la posibilidad de acceder a contenido multimedia seleccionado por el propio sujeto, sin la necesidad de estar permanentemente expuesto a lo que el mercado publicitario propone u ofrece masivamente. De hecho actualmente los medios están en búsqueda de nuevas formas comunicar ya que el modo tradicional utilizado para la pauta publicitaria, como ser radio o televisión ha quedado obsoleto para las nuevas generaciones. Describe Almenara (1996) que las nuevas tecnologías permiten al usuario elaborar mensajes, al igual que las tecnologías tradicionales, pero además decidir la secuencia de información a seguir, establecer el ritmo, cantidad y profundización de la información que se desea, y elegir el tipo de código con el que quiere establecer relaciones con la información. Según lo entiende quien escribe, esto debilita la autopercepción del sujeto de sentirse invadido por estímulos impuestos y fortalece la sensación del individuo de estar eligiendo en todo momento, pese a que, desde una mirada crítica, es discutible el grado de libertad de elección de las personas ya que siempre están atravesadas y condicionadas por un entorno particular.

En función de lo mencionado en el párrafo anterior se hace necesario cuestionar los modelos ideales impuestos por los medios de comunicación y pensar seriamente si lo que se nos impone

como una necesidad es realmente así o simplemente es una pauta de consumo instalada y fundada simplemente en el crecimiento del modelo económico capitalista.

Las hipótesis 3, 4 y 5 apuntaron a establecer diferencias según sexo. La hipótesis 3 esbozó que los adolescentes varones tendrían más frecuencia de actividad física que las adolescentes mujeres y así fue, los resultados demostraron que los hombres realizan más ejercicio que las mujeres. Por su parte, en la hipótesis 4 se concibió que las adolescentes varones obtendrían mayores puntuaciones que las adolescentes mujeres en apreciación del cuerpo. Los resultados coincidieron con lo postulado habiendo demostrado una diferencia significativa entre ambos sexos. Por último, la hipótesis 5 sostenía que las adolescentes mujeres tendrían mayores puntuaciones que los adolescentes varones en internalización de ideales de belleza percibidos de los medios masivos de comunicación, los resultados confirman parcialmente lo postulado ya que únicamente se registró una diferencia débil en el dominio internalización general. Podría pensarse en función de estos resultados que tal como lo describe Grogan (2010) en su estudio, históricamente los cuerpos de las mujeres han sido sobrerrepresentados en los medios en comparación con los cuerpos de los hombres y ese bombardeo permanente de estímulos gira alrededor del modelo ideal femenino. Dada esta situación, la mayor exposición de las mujeres claramente la expone a una mayor probabilidad de internalizar el modelo ideal.

El cuarto objetivo estuvo dirigido a profundizar en las asociaciones entre apreciación corporal, actividad física e internalización de ideales a partir del análisis de entrevistas semiestructuradas; pese a la variación del método se pudo observar que al contrastar los hallazgos obtenidos mediante análisis cualitativo y cuantitativo, ambos presentaron valores similares. Es clarificador transpolar los resultados duros a un plano más subjetivo para entender mejor la dinámica que presentan estas variables en el plano de la vida cotidiana en un momento y una población determinada. En sus relatos, los adolescentes destacaron la importancia de centrarse en la funcionalidad del cuerpo al momento de experimentar los cambios de la pubertad como también la necesidad de filtrar la información que podría dañar el propio cuerpo, una manera de hacerlo es estando a atentos y escuchando las necesidades de su cuerpo en lugar de entrar en comparaciones y presionarse para responder en función de lo que se espera de ellos. Estas actitudes y comportamientos reflejaron una sana aceptación y apreciación por el cuerpo, fundadas en el respeto y cuidado del mismo (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Las limitaciones que presenta este estudio podrían estar sujetas, en primera medida a la dificultad para generalizar los resultados, ya que la selección de una muestra no probabilística sesga esta posibilidad. Una segunda cuestión es que el instrumento utilizado para medir apreciación corporal está en proceso de adaptación local y requiere de un período de prueba comprobar si el instrumento conserva la estructura fundamental del original. También se puede considerar que la autoadministración de los test podría influenciar las respuestas de los participantes en función de la autopercepción del sujeto, un ejemplo que se presentó fue en relación al género. En la actualidad se está atravesando un cambio paradigmático en lo que refiere a la diferenciación del sexo respecto del género y en el presente estudio solo se contempló la variable sexo, independientemente de cuál sea el género con el que se identifique el individuo. No tener en cuenta esta diferenciación pudo haber distorsionado los resultados. Respecto a las limitaciones teóricas, dado lo novedoso del concepto ICP, los estudios realizados de un tiempo a esta parte, se corresponden con autores de otros países y aún no hay registros de investigaciones en población local. En este proceso de pasaje de la teoría a la práctica, sin contemplar cuestiones idiosincráticas se podría estar perdiendo información valiosa. Otras cuestiones que quien escribe considera de importancia son, en primer lugar, el centramiento en el estudio de las características del ejercicio además de indagar sobre la frecuencia de actividad física hubiese enriquecido los descubrimientos del presente trabajo. En segundo lugar en estos tiempos que corren el cambio permanente en la utilización de los dispositivos tecnológicos y sobre todo en población adolescente, el instrumento utilizado para medir internalización de ideales de belleza impuestos por los medios masivos de comunicación, a entender de quien escribe, queda desactualizado y deja por fuera las principales herramientas tecnológicas que los jóvenes utilizan para comunicarse.

El concepto de ICP abordado en este trabajo está aún en período de gestación en lo que refiere a la elaboración de teoría, principalmente a nivel local. Esta primera aproximación, de cualquier modo, lo ubica como un concepto bisagra al momento de pensar el desarrollo de programas de promoción de la salud en diferentes ámbitos, uno de ellos, la escuela. Como plantea Góngora (2010) las interacciones con maestros y personal educativo, así como el vínculo entre pares, tienen una notable influencia en niños y adolescentes en forma positiva como negativa, entonces qué mejor que pensar en propuestas educativas que estimulen y promuevan actitudes positivas y saludables en los adolescentes. La propuesta de una educación integral que contemple,



no solo el proceso de escolarización, sino también trabajar con el entorno del joven. En lo que refiere a la práctica clínica compete al psicólogo profesional ya que trabajar con niños y adolescentes abarca un campo mucho más amplio que el uno a uno, sino que es fundamental trabajar con las familias de esos chicos. El empoderamiento del rol familiar, cada vez más vapuleado y debilitado en la sociedad posmoderna a partir de concientizar al entorno acerca de la importancia de fomentar la pertenencia del joven a grupos sociales, forjar su identidad es una intervención que estimula el surgimiento de emociones positivas y a su vez brindar apoyo sobre orientación a padres para que puedan contener a sus hijos al momento de sobrellevar los cambios de la pubertad. Es vital informar e instruir a educadores, familias, niños sobre formas positivas de habitar el cuerpo, la investigación y las prácticas de prevención deben apuntar a validar, reforzar y amplificarlo.

Quien escribe considera que esta humilde investigación se podría considerar de valor principalmente por llevar adelante un estudio en población local sobre ICP. Esto de algún modo brindaría la posibilidad de evaluar las capacidades psicométricas del *BAS* ya que es un instrumento que hasta la fecha se encuentra en proceso de adaptación. La promoción y difusión de este concepto embrionario dado a llamar ICP en los profesionales de la salud, los educadores y la familia podría ser un recurso interesante para fomentar y facilitar el pasaje de la niñez a la adultez en los adolescentes. Lo estudiado sienta las bases para continuar con investigaciones en el ámbito escolar, una posible directriz para futuros estudios podría ser comparar escuelas con diferentes características, como ser públicas, privadas, con y sin orientación en deporte y la incidencia de estos atributos en el desarrollo de una ICP en niños y jóvenes. Otras cuestiones en las que se podría profundizar serían el estudio de diferentes poblaciones que estén atravesando fases críticas de la vida asociadas a cambios en el cuerpo como ser la vejez, el embarazo, enfermedades, entre otras (Piran, 2015). En relación a la actividad física se podría comparar la relación de deportes grupales y actividad física individual con la ICP.

## **8. Referencias bibliográficas**

Almenara, J. C. (1996). Nuevas tecnologías, comunicación y educación. *Edutec. Revista electrónica de tecnología educativa*, (1), 001.

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body image, 15*, 98-104. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.07.005
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of health psychology, 21*(1), 28-39. doi: 10.1177/1359105314520814
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology, 58*(1), 110. doi: 10.1037/a0022129
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 486. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.486
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image, 2*(3), 285-297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Bair, A., Steele, J. R., & Mills, J. S. (2014). Do these norms make me look fat? The effect of exposure to others' body preferences on personal body ideals. *Body image, 11*(3), 275-281. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.04.004
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence, 35*(2), 217-229. doi: 10.1007/s10964-005-9010-9
- Beltrán Carrillo, V. J., Devis Devis, J., & Peiró Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 12* (45), 122-137.
- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., & Papps, F. (2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body image, 8*(4), 322-334. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.06.002
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00011-1
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research, 58*(2), 190-199. doi: 10.1016/j.jpsychores.2004.07.008

- Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P. E., & Pryor, J. (2010). Relationships between family connectedness and body satisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *39*(12), 1392-1401. doi: 10.1007/s10964-009-9433-9
- De Jesus, A. Y., Ricciardelli, L. A., Frisén, A., Smolak, L., Yager, Z., Fuller-Tyszkiewicz, M., ... & Gattario, K. H. (2015). Media internalization and conformity to traditional masculine norms in relation to body image concerns among men. *Eating behaviors*, *18*, 137-142. doi: 10.1016/j.eatbeh.2015.04.004
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, *7*(3), 205-212. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.04.001
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, *13*, 67-74. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.01.002
- Góngora, V. C. (2010). Hacia una integración de los paradigmas positivos y de enfermedad en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicodebate*, *10*, 279-296.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, *63*(9-10), 757-765. doi: 10.1007/s11199-010-9894-z
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects?. *Body Image*, *10*(4), 509-514. doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.004
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body image*, *14*, 177-189. doi: 10.1016/bodyim.2015.03.003
- Halliwell, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H., & Jankowski, G. (2015). Dissemination of evidence-based body image interventions: A pilot study into the effectiveness of using undergraduate students as interventionists in secondary schools. *Body image*, *14*, 1-4. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.02.002
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, *11*(2), 101-108. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.01.003

- Holmqvist, K., & Frisé, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.03.007
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body image*, 9(2), 227-235. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.01.004
- Krane, V., Choi, P. Y., Baird, S. M., Aymar, C. M., & Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex roles*, 50(5-6), 315-329. doi: 10.1023/B:SERS.0000018888.48437.4f
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Ridge, D. (2006). "Who thinks I need a perfect body?" Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex roles*, 55(5-6), 409-419. doi: 10.1007/s11199-006-9093-0
- McHugh, T. L. F., Coppola, A. M., & Sabiston, C. M. (2014). "I'm thankful for being Native and my body is part of that": The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada. *Body Image*, 11(3), 318-327. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.05.004
- Mora, Z. S. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 8.
- Murawski, B., Elizathe, L., Custodio, J., & Rutzstein, G. (2015). Validación argentina del Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 73-90.
- Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: working with parents to help teens achieve a healthy weight and a positive body image. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37, S133-S139. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60214-5
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, 14, 146-157. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.008
- Pope, M., Corona, R., & Belgrave, F. Z. (2014). Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image*, 11(3), 307-317. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.04.005
- Puyal, J. R. S. (2006). Estudi epidemiològic dels nivells d'activitat física en els estudiants d'educació secundària obligatòria. *Apunts. Educació física i esports*, 1(83), 25-34.

- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48. doi: 10.1016/j.jcbs.2013.03.002
- Schooler, D., & Daniels, E. A. (2014). "I am not a skinny toothpick and proud of it": Latina adolescents' ethnic identity and responses to mainstream media images. *Body Image*, 11(1), 11-18. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.09.001
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body image*, 5(3), 322-325. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.03.007
- Swami, V., & Harris, A. S. (2012). Dancing toward positive body image? Examining body-related constructs with ballet and contemporary dancers at different levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34(1), 39-52. doi: 10.1007/s10465-012-9129-7
- Swami, V., Hwang, C. S., & Jung, J. (2012). Factor structure and correlates of the acceptance of cosmetic surgery scale among South Korean university students. *Aesthetic Surgery Journal*, 32(2), 220-229. doi: 10.1177/1090820X11431577
- Swami, V., & Jaafar, J. L. (2012). Factor structure of the Body Appreciation Scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a non-Western population. *Body Image*, 9(4), 539-542. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.06.002
- Swami, V., & Ng, S. K. (2015). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in university students in Hong Kong. *Body image*, 15, 68-71. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.004
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image*, 5(1), 122-127. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.10.002
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), 304-307. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.07.006
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty. com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718. doi: 10.1007/s10902-014-9530-7

- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale- 3 (SATAQ- 3): Development and validation. *International journal of eating disorders, 35*(3), 293-304. doi: 10.1002/eat.10257
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image, 14*, 168-176. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.002
- Tiggemann, M., Coutts, E., & Clark, L. (2014). Belly dance as an embodying activity?: A test of the embodiment model of positive body image. *Sex Roles, 71*(5-8), 197-207. doi: 10.1007/s11199-014-0408-2
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image, 10*(4), 624-627. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.003
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image, 8*(3), 199-207. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.04.008
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body image, 15*, 90-97. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.07.003
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image, 14*, 118-129. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image, 12*, 53-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.09.006
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria, 28*(1), 27-35. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016
- Wasylikiw, L., & Butler, N. A. (2014). Body talk among undergraduate women: Why conversations about exercise and weight loss differentially predict body appreciation. *Journal of health psychology, 19*(8), 1013-1024. doi: 10.1177/1359105313483155
- Webb, J. B., Butler-Ajibade, P., & Robinson, S. A. (2014). Considering an affect regulation framework for examining the association between body dissatisfaction and positive body image in Black

- older adolescent females: Does body mass index matter?. *Body Image*, 11(4), 426-437. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.07.002
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.010
- Williams, E. F., Cash, T. F., & Santos, M. T. (2004). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *38th annual Association for the Advancement of Behavior Therapy*, 285-297.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- Zaragoza, C. J., Serra, P. J., Ceballos, G. O., Generelo, L. E., Serrano, O. E., & Julián, C. J. (2006). The environmental factors and their influence in the patterns of physical activity in adolescents. *Int. J. Sport Sci*, 2, 1-14.

## 9. Anexos

Datos generales			
Nombre y apellido: _____			
Sexo: <input type="checkbox"/> <i>Hombre</i> <input type="checkbox"/> <i>Mujer</i>		Edad: _____ años.	
Escuela: _____		Curso: _____	
Nivel educativo máximo del Padre			
	Completo	Incompleto	
Primario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Secundario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Terciario/Universitario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Qué carrera? _____
Nivel educativo máximo de la Madre			
	Completo	Incompleto	
Primario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Secundario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Terciario/Universitario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Qué carrera? _____
¿A qué se dedica tu papá? _____			
¿A qué se dedica tu mamá? _____			
Lugar donde vivís			
Capital Federal		<input type="checkbox"/>	
Gran Bs. As.		<input type="checkbox"/>	
Peso (aprox): _____		Altura (aprox) : _____	
¿Cuántas horas semanales dedicás a realizar actividad física?   0-2 <input type="checkbox"/> 3-6 <input type="checkbox"/> 6-15 <input type="checkbox"/> más de 16 <input type="checkbox"/>			
¿Cuántos días por semana hacés dieta? (si no realizás dieta indicá 0)			
0	1	2	3
4	5	6	7
Durante el último año:			
Has estado en tratamiento psicológico o psiquiátrico? No <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/>			
Has padecido alguna enfermedad o problema que haya necesitado de atención médica? No <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/>			
¿Cuál/es? _____			



## BAS-2

Por favor, indicá con qué frecuencia las siguientes afirmaciones son ciertas para vos (nunca, rara vez, a veces, a menudo, o siempre)

		Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
1	Respeto mi cuerpo					
2	Me siento bien con mi cuerpo					
3	Siento que mi cuerpo tiene al menos algunas cualidades buenas					
4	Tengo una actitud positiva hacia mi cuerpo					
5	Estoy atento/a a las necesidades de mi cuerpo					
6	Siento amor por mi cuerpo					
7	Valoro las características únicas y diferentes de mi cuerpo					
8	Mi comportamiento refleja una actitud positiva con respecto a mi cuerpo (por ejemplo: voy con la cabeza alta y sonrío)					
9	Me siento a gusto con mi cuerpo					
10	Me siento lindo/a aunque sea diferente de las imágenes de gente atractiva que aparecen en los medios de comunicación (por ejemplo: modelos, actrices/actores)					

## SATAQ

Por favor lee las afirmaciones que se presentan a continuación y selecciona la respuesta con la que más estés de acuerdo

Ítem	Totalmente en desacuerdo	Mod. en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Mod. de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Los programas de TV son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
2. Siento presión de la TV o las revistas para perder peso.	1	2	3	4	5
3. No me importa si mi cuerpo se parece al cuerpo de la gente que aparece en TV.	1	2	3	4	5
4. Comparo mi cuerpo con los cuerpos de la gente que aparece en televisión.	1	2	3	4	5
5. Los anuncios televisivos son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
6. No siento presión de la televisión o las revistas para parecer lindo/a.	1	2	3	4	5
7. Me gustaría que mi cuerpo se pareciera al cuerpo de los/las modelos que aparecen en las revistas.	1	2	3	4	5
8. Comparo mi apariencia con la apariencia de las estrellas de televisión o del cine.	1	2	3	4	5
9. Los videos musicales en TV no son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
10. Siento presión de la televisión o las revistas para estar delgado/a.	1	2	3	4	5
11. Me gustaría que mi cuerpo se pareciera al cuerpo de la gente que sale en las películas.	1	2	3	4	5
12. No comparo mi cuerpo con los cuerpos de la gente que aparece en las revistas.	1	2	3	4	5
13. Los artículos de las revistas no son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
14. Siento presión de la televisión o las revistas para tener un cuerpo perfecto.	1	2	3	4	5
15. Desearía parecerme a los/las modelos de los videos musicales.	1	2	3	4	5
16. Comparo mi apariencia con la apariencia de la gente de las revistas.	1	2	3	4	5
17. Los anuncios de las revistas son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
18. Siento presión de la televisión o las revistas para ponerme a dieta.	1	2	3	4	5
19. No deseo parecer tan atlético/a como la gente de las revistas.	1	2	3	4	5
20. Comparo mi cuerpo con el de la gente que está en "buena forma."	1	2	3	4	5
21. Las imágenes de las revistas son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
22. Siento presión de la TV o las revistas para hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
23. Deseo parecer tan atlético/a como las estrellas del deporte.	1	2	3	4	5
24. Comparo mi cuerpo con el cuerpo de la gente que es atlética.	1	2	3	4	5
25. Las películas son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
26. Siento presión de la TV o las revistas para cambiar mi apariencia.	1	2	3	4	5
27. No intento parecerme a la gente de la televisión.	1	2	3	4	5
28. Las estrellas de cine no son una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5
29. La gente famosa es una fuente importante de información sobre la moda y el "ser atractivo/a."	1	2	3	4	5

## **GUION DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA**

### **Satisfacción con su propia apariencia**

Estamos tratando de entender mejor como se sienten los adolescentes con su cuerpo, vos..

¿Cómo te sentís con tu cuerpo?

¿Hay alguna parte de tu cuerpo con la que estés particularmente satisfecho o qué te guste más?

¿Hay alguna parte de tu cuerpo con la que esté particularmente insatisfecho (o menos satisfecho) o que no te guste?

¿Qué pensás vos de tu apariencia?

¿Qué tan importante es tu apariencia en la forma en que te sentís y pensás sobre vos mismo?

¿Hay alguna experiencia que influyó en vos en cómo te sentís o lo que pensás acerca de tu cuerpo?

Cambió la forma en que te ves o te sentís con tu cuerpo desde que eras chico? De qué forma? Me podés dar un ejemplo?

Cuidas tu cuerpo de alguna manera? De qué forma?

¿Haces alguna clase de ejercicio o actividad física? ¿Qué tipo? ¿Con qué frecuencia?

¿Por qué? / ¿Por qué no? / ¿Por qué dejaste?

Hacer actividad física, ¿cómo te hace sentir con respecto a tu cuerpo?

### **Orgullo corporal**

Me gustaría que pensaras si alguna vez estuviste en una situación en la que sintieras orgullo acerca de su cuerpo. ¿Lo hubo?

Si responde que sí...(explorar la situación)

i. Decime qué pasó para hacerte sentir orgulloso/a.

ii. ¿Por qué crees que sucedió?

iii. Podrías describir con el mayor detalle posible lo que estabas pensando y sintiendo.

iv. ¿Qué hiciste durante la situación?

v. ¿Cuántas personas estuvieron presentes durante esta situación?

### **Influencia de familiares y amigos**

¿Hablás con tu mamá / papá / hermanos (mayores de 10 años) (o adulto significativo) sobre tu apariencia?

¿Qué tan importante pensás que es la apariencia de tu mamá / papá es para ella / él?

¿Qué crees que tu mamá / papá / hermanos (mayores de 10 años) piensa de tu apariencia?  
¿Cómo notas que él o ella se siente en esa forma?

¿Podés dar un ejemplo de algo que tu mamá / padre / hermanos (mayores de 10 años) hayan dicho acerca de su apariencia (positiva o negativa)?

¿Qué crees que tus amigos piensan de acerca tu apariencia?

¿Has recibido comentarios de tus amigos sobre tu apariencia? ¿Cómo te hicieron sentir esos comentarios? ¿Qué tan importante es para vos que les guste tu apariencia?

¿Cómo afectan tus relaciones con los demás la forma en que te sentís con tu cuerpo/apariencia?

### **Ideales**

Estamos tratando de entender también la importancia del cuerpo en los adolescentes. ¿Pensás que es el cuerpo importante para los adolescentes? Por qué?

¿Cómo crees que deben ser los chicos/chicas (del mismo sexo, del sexo opuesto al de referencia) para verse bien?

Trata de pensar en un chico/chica (del mismo sexo, luego el sexo opuesto) que vos pensás que luce bien. ¿Podrías describir a esa persona?

¿De dónde te parece que viene esta imagen ideal de la forma en que alguien se tiene que ver bien?

¿Qué tipo de mensajes cree que la sociedad promueve sobre el cuerpo femenino (TV, películas, revistas, periódicos, etc.)? y sobre el cuerpo masculino?

¿Cómo te sentís con tu cuerpo en relación con estos mensajes?

### **Si muestra que tiene buena aceptación corporal...**

¿Qué consejo le darías a otros que están luchando por la aceptación del cuerpo?